

常见病居家调养系列

胡大一教授为您量身打造 高血压 日常调养 专家指导全方案

胡大一
主 编

北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、教授、博士生导师
中国医师协会心血管内科医师分会会长

全其广
副主编

煤炭总医院心内科副主任医师、博士后

修订升级版

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

高血压日常调养专家指导全方案：修订升级版 / 胡大一主编. —北京：电子工业出版社，2016.1

（常见病居家调养系列）

ISBN 978-7-121-27512-8

I. ①高… II. ①胡… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 263676 号

责任编辑：周 林

特约编辑：向 阳

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：16.5 字数：299 千字 彩插：1

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



前言

我国现有高血压患者逾 3.3 亿，发病率居于世界首位。除此之外，我国还有 5000 万人血压偏高，并且每年新增高血压患者 1000 多万。卫生部于 1998 年确定每年的 10 月 8 日为“全国高血压日”，向社会各界展示了我国控制高血压的决心。我国为心脑血管疾病每年支出约 3000 亿元人民币，其中高血压的直接医疗费为 400 亿元。研究表明：1 元钱的预防投入可以节省医疗费 859 元，可以相应地节省约 100 元的重症抢救费。更重要的是，未病先防可提高国民整体健康水平，减少疾病的发生，既使自己少受罪、儿女少受累，又能节省医药费，造福全社会。

本书结合广大读者的需要，以科学严谨、通俗易懂的文字，将权威的治疗高血压病的最新成果奉献给广大患者及其家属，使读者易于接受并乐于采纳书中的建议。本书内容丰富翔实、方便实用，可谓一部高血压病防治大辞典，是寻常百姓家庭防治高血压的理想必备读物。

本书从 8 个方面来阐述防治高血压的指导方案，第 1 章通过讲解高血压的基础知识，使读者科学地认识高血压；第 2 章讲述了战胜高血压的饮食调养方案；第 3 章介绍了高血压调养少不了的运动方案；第 4 章讲述了高血压患者的最佳生活调养方案；第 5 章介绍了高血压的中医调理方案；第 6 章指导高血压患者合理用药；第 7 章介绍了高血压的预防以及常见并发症的处理方法；第 8 章则讲述了高血压患者如何安排一天的生活。本书内容既具有科学性，文字又通俗易懂，是高血压患者及其家属必备的高血压病症日常调养手册。



目录

Contents

第1章

科学认识 高血压

血压小常识 18

血压就是血液对血管的侧压力 18

血压是怎样形成的 18

收缩压与舒张压 19

影响血压的因素 20

什么样的血压才算正常 20

关注血压，不要忘了脉压 21

导致脉压增大的疾病 21

导致脉压减小的疾病 21

了解高血压 22

什么叫高血压 22

高血压的诊断标准 22

高血压分为哪几类 23

高血压分为哪几期 24

高血压患者心血管危险分层 24

七类特殊的高血压 25

哪些人易患高血压 27

引发高血压的因素有哪些 28

高血压的危害 28

如何发现高血压 29

如何在早期发现高血压 29





高血压的主要症状	29
与高血压主要症状同时伴随的症状	29
中老年人需要关注的六大高血压预警信号	30
什么是高血压危象	30
患高血压了怎么办	31
高血压患者需要做哪些基本检查	32
高血压患病概率测试题	33
如何测量血压	34
血压计的种类	34
如何选择血压计	34
用水银柱式血压计如何测血压	35
测量血压有哪些注意事项	35
血压测量发生误差的原因	36
学会自己测量血压的好处	36

高血压专家问答

高血压与高血压病是一回事吗	37
应该多长时间测量一次血压	37
哪些人容易患原发性高血压	38
如何判断电子血压计的好坏	38



第 2 章

战胜高血压的饮食调养方案



“三低”饮食来降压 40

减盐小妙招，帮你轻松控压降压 40

“隐形盐”也是盐，千万留意别多吃 42

低盐饮食是否盐越少越好 43

控制脂肪摄入量，不让体重超标 44

减脂、减重与限盐同等重要 45

避免饮食过甜引起血压上升 46

尽量食用血糖生成指数低的食物 46

合理补水，减少血压升高的危险 48

12 种降压营养素 50

钾 / 硒 / 钙 50

镁 / 胆碱 / 烟酸 51

维生素 C / 膳食纤维 / 牛磺酸 52

亚油酸 / 黄酮 / 胜肽 53

25 种降血压食物 54

燕麦 54

燕麦粥 / 苦瓜燕麦肉末粥 54

玉米燕麦粥 / 牛奶燕麦粥 / 凉拌燕麦面 55

荞麦 56

素馅荞麦蒸饺 / 荞麦蛋汤面 56

荞麦蔬菜卷 / 葱香荞麦饼 / 荞麦鸡丝卤面 57

玉米 58

肉末炒玉米 / 玉米面发糕 58

玉米排骨煲 / 玉米山药粥 / 椒盐玉米 59

芹菜 80

芹菜馅饺子 / 芹菜炒土豆片 60

芹菜炒肉丝 / 芹菜炒黄豆芽 / 炝拌芹菜腐竹 61

香菇 62

香菇炒大白菜 / 香菇烧丝瓜 62



香菇豆角 / 香菇芹菜 / 香菇烧尖椒 63

洋葱 64

洋葱炒牛肉 / 火腿洋葱汤 64

洋葱炒蛋 / 猪肝炒洋葱 / 洋葱炒土豆片 65

茄子 66

肉末茄子 / 海米烧茄子 66

家常茄子 / 番茄炒茄子 / 酱爆茄子 67

胡萝卜 68

胡萝卜饼 / 胡萝卜炒木耳 68

胡萝卜炒猪肝 / 胡萝卜炖羊肉 / 清炒胡萝卜丝 69

白萝卜 70

炆白萝卜条 / 牡蛎萝卜丝汤 70

椒油白萝卜 / 蛋香萝卜丝 / 白萝卜粥 71

菠菜 72

花生菠菜 / 清炒菠菜 72

菠菜炒粉丝 / 菠菜炒绿豆芽 / 菠菜牛肉羹 73

芦笋 74

芦笋玉米番茄汤 / 芦笋鸡片 74

芦笋煎蛋 / 芦笋烧鲜虾 / 芦笋烧草菇 75

油菜 76

油菜豆腐汤 / 海米油菜 76

蒜香油菜 / 芝麻油菜 / 酱汁浇油菜 77

海带 78

海带拌豆腐丝 / 海带焖饭 78

白菜海带丝 / 蒜泥海带丝 / 酸甜海带 79

番茄 80

番茄丝瓜 / 番茄炒肉片 80

番茄鸡块 / 番茄牛肉 / 番茄炒鸡蛋 81

红薯 82

红薯饭 / 芋头红薯粥 82





玉米红薯粥 / 红薯烧南瓜 / 红薯藕粉羹	83
土豆	84
土豆丝摊鸡蛋 / 土豆烧豆角	84
醋熘土豆丝 / 素炒三丁 / 土豆牛肉汤	85
山楂	86
山楂粥 / 山楂肉丁	86
栗子山楂羹 / 山楂炖豆腐 / 雪中梅花	87
木耳	88
木耳烧腐竹 / 木耳肉片汤	88
青笋木耳炒肉片 / 木耳圆白菜 / 木耳拌黄瓜	89
香蕉	90
酸奶水果沙拉 / 香蕉西米羹	90
香蕉酸奶 / 香蕉粥 / 香蕉虾仁	91
黄豆（豆制品）	92
香椿炆黄豆 / 青椒豆腐丝	92
白菜焖油豆泡 / 芹菜炒黄豆芽 / 油麦菜嫩豆腐	93
牛瘦肉	94
土豆烧牛肉 / 黑椒牛柳	94
金针菇牛肉汤 / 山楂炖牛肉 / 牛肉苦瓜粥	95
鸡肉	96
银芽鸡丝 / 鸡肉芦笋沙拉	96
宫保鸡丁 / 土豆蒸鸡块 / 冬瓜鸡丁汤	97
金枪鱼	98
金枪鱼粥 / 红烧金枪鱼	98
嫩煎金枪鱼 / 金枪鱼沙拉	99
大蒜	100
蒜泥肉片 / 蒜泥茄子	100
家常凉面 / 蒜蓉蒸扇贝 / 香蒜虾	101
醋	102
醋熘藕片 / 糖醋心里美	102
醋熘土豆丝 / 糖醋带鱼 / 姜醋饮	103



第 3 章

高血压调养 少不了的 运动方案

高血压患者的低盐食谱 104

一天 4 克盐食谱方	104
一天 5 克盐食谱方	105
一天 6 克盐食谱方	105

高血压患者的饮食禁忌 106

不能长期食用高胆固醇食物	106
不能过量饮用咖啡	108
不要过量食用菜籽油	108
饮食不可缺钾	108

高血压专家问答

高血压患者为什么要少喝鸡汤	109
高血压患者可以吃鸡蛋吗	109
摄入鸡精过多会导致血压升高吗	110
饮茶对血压有什么影响	110
处于更年期的高血压患者应如何安排膳食	110

科学适度运动可降压 112

运动为什么可以使血压下降	112
高血压运动疗法的原则	112
亚高血压患者应该进行少量多次的运动	113
高血压患者运动时需要注意什么	113
高血压患者平时不能做哪些动作	114
高血压患者运动时掌握的要领	115

最方便的降压小运动 116

脚尖走路、交叉走路也降压	116
时常转转脚踝，多重功效来降压	117
睡前、起床做牵拉，平稳血压	118
生活中随时可以进行的降压小动作	120



第 4 章

高血压 最佳生活 调养方案

益于高血压患者的运动 122

爬楼梯	122
慢跑	123
健身球	124
垂钓	125
游泳 / 散步	126
跳绳 / 甩手	127
太极拳	128
五禽戏	131
易筋经	132
八段锦	137
简单实用的降压操	139

高血压专家问答

高血压患者运动后可以马上洗热水澡吗	142
高血压患者晨练时要注意什么	142
高血压患者容易陷入哪些运动误区	143
高血压患者何时锻炼最适宜	143
哪些高血压患者不宜进行运动	144
高血压患者如何进行散步	144

高血压患者的心理调适 146

内心平静：稳定血压的重要因素	146
怒气：升高血压的罪恶推手	147
幽默：高血压患者的“稳压器”	148
忧郁：痛苦的“升压器”	149
音乐：醉人的降压妙招	150

高血压患者的家庭护理 151

高血压患者的家庭护理常规	152
--------------	-----



高血压患者 24 小时护理要点	153
高血压患者的节日护理要点	154
高血压患者应该如何着装	155
春季，如何护理高血压患者	155
夏季，如何护理高血压患者	156
秋季，如何护理高血压患者	157
冬季，如何护理高血压患者	158
老年高血压患者如何护理	159
妊娠高血压患者如何护理	159
顽固性高血压患者如何护理	160
高血压合并心脏病患者如何护理	160
高血压合并肾损害患者如何护理	160
高血压特殊人群的调治	161
老年高血压调治	161
妊娠高血压调治	167
青春期高血压调治	170
儿童高血压调治	172
高血压专家问答	
高血压患者应注意清晨喝水	174
高血压患者为什么要少做深呼吸	174

第 5 章

高血压中医 调理方案

高血压辨证治疗方剂	176
肝阳上亢型高血压	176
红龙夏海汤 / 海带决明汤 / 天麻茯神饮	176
清肝汤 / 益母草桑枝汤 / 首乌寄生汤	177
猪笼草钩藤汤 / 清脑降压汤 / 天麻钩藤饮	177
阴阳两虚型高血压	178
肉桂附子汤 / 附子山萸饮 / 玉竹黄芪汤 / 脾肾双补汤	178



阴虚阳亢型高血压 179

龙牡牛膝汤 / 茯苓泽泻汤 / 生地天麻汤 / 玄参钩藤汤 179

天冬玄参汤 / 莲萸汤 / 羚角钩藤饮 180

地龙寄生汤 / 白果枸杞降压饮 / 决明枯草饮 180

痰浊中阻型高血压 181

八味降压汤 / 龙牡真武汤 / 白术甘草汤 181

赭决九味汤 / 白芷防风散 181

白术甘草汤 / 化痰熄风汤 182

益母草夏枯汤 / 竹茹茯苓汤 182

治疗高血压的中成药 183

龙胆泻肝丸 / 脑立清 / 当归龙荟丸 183

杞菊地黄丸 / 清脑降压片 183

高血压按摩疗法 184

按摩手法的要求 184

治疗高血压的常用按摩手法 185

手部按摩降压功 188

躯体按摩降压法 189

家庭降压保健功 190

捏脊治疗高血压 192

六字按摩降压法 193

高血压贴敷疗法 194

贴敷的常用剂型 194

贴敷常用的赋形剂 194

贴敷疗法的功效 195

高血压患者常用贴敷法 195

高血压刮痧疗法 196

刮痧为什么能降血压 196

刮痧的手法 196



第 6 章

高血压 合理用药 指导方案

刮痧的器具和介质 197

治疗高血压的刮痧部位及顺序 197

治疗高血压的刮痧方法及疗程 198

刮痧的注意事项 199

高血压拔罐疗法 200

拔罐的操作方法 200

拔罐的注意事项 200

常用的拔罐降压法 201

高血压其他中医疗法 202

药枕降压法 202

治疗高血压的中草药 204

高血压专家问答

如何正确应用中成药治疗高血压 206

拔罐有哪些常见的误区 206

高血压患者的用药常识 208

世界卫生组织制订的高血压药物治疗 10 条原则 208

哪些高血压患者需要服用降压药 208

常用的降压药有哪些 209

哪些药物可能引起高血压 214

高血压患者服药七忌 215

不要盲目地服用非处方药 216

降压用药知识及方法 217

高血压药物治疗的原则 217

高血压患者的个体化用药方法 218

高血压联合用药的原则 219

怎样联合用药更适合高血压患者 220



高血压联合用药的三大好处	220
可以联合使用的降压药物	221
降压药与哪些常用药不宜合用	221
使用利尿剂降压时应注意的事项	222

高血压专家问答

哪些高血压患者需要住院治疗	223
高血压患者都需要服用阿司匹林吗	223
补钙与服用钙离子拮抗药降压矛盾吗	224
β 受体阻滞剂适用于哪些高血压患者	224
哪些高血压患者可以暂时不服用降压药	224

第 7 章

高血压预防 及 常见并发症 处理对策

高血压的三级预防方案	226
高血压一级预防	226
高血压二级预防	227
高血压三级预防	228
如何有效预防高血压	229
自测血压	229
合理膳食	229
控制体重	229
增加体力活动	230
减轻精神压力，保持心理平衡	230
戒烟限酒	230
降低血脂	230
注意劳逸结合	231
避免 A 型性格	231
积极防治与高血压相关的疾病	231



升高血压的七大因素 232

性别	232
年龄	232
姿势	232
情绪	232
运动	233
消化	233
气温变化	233

高血压的各种并发症 234

高血压带来的并发症	234
高血压并发症的前兆症状	236
如何预防高血压并发症的发生	237

高血压并发症的应对 238

处理高血压突发情况的注意事项	238
脑出血的处理方法	238
脑血栓的处理方法	239
发生心绞痛时的处理方法	239
心肌梗死的救护	241
高血压并发心肌梗死的先兆	241
预防高血压并发症的沐浴方法	242
预防高血压并发症的如厕对策	242
预防高血压并发症的生活提示	243
如何预防高血压患者发生脑中风	243

高血压专家问答

体重指数（BMI）怎么计算	244
哪些高血压患者容易发生意外	244

第 8 章

高血压患者 如何安排 一天的生活



早醒后要记得测血压 246

最好睡到自然醒	246
起床后测血压	246
用温热的水洗脸刷牙	247
空腹喝一杯温开水	247
排便要有规律	248
早餐要吃好	248
高血压患者外出时应注意什么	249
高血压患者外出时不能做什么	250
高血压患者最佳的上班方式	250

中午合理进餐并午休 252

科学合理地进食午餐	252
午休时两忌两宜	252
高血压患者上班期间活动脚踝有助于稳定血压	253

晚餐、休闲与睡眠 254

晚餐时的注意要点	254
晚上看电视的方法	255
洗澡时要注意的事项	256
就寝前的注意事项	257
高血压患者如何过性生活	257
保证充足的睡眠	258
半夜补充适量的水	260

高血压专家问答

打鼾为何会导致高血压	261
为何高血压患者更易患阳痿	261
高血压患者如何度过炎热的夏季	262
服用避孕药会引起血压升高吗	262
夜尿频多是患高血压的症状吗	263
高血压患者能不能长寿	263

第 1 章

科学认识 高血压





血压小常识

➔ 血压就是血液对血管的侧压力

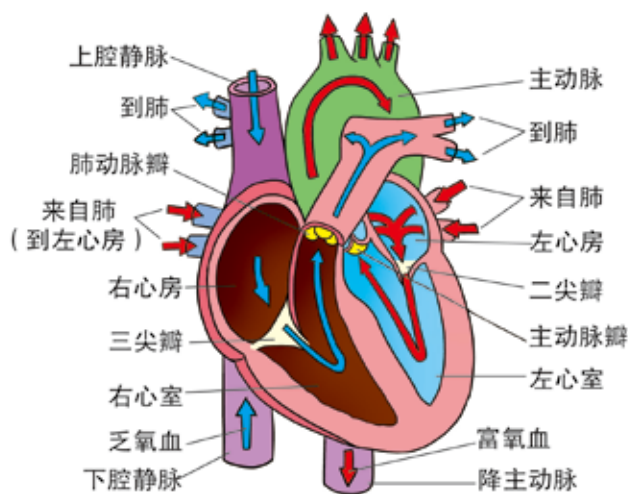
血压是指血液在血管内流动时对血管壁产生的单位面积侧压力。由于血管分动脉、毛细血管和静脉，因此也就有动脉血压、毛细血管血压和静脉血压之分。通常说的血压是指动脉血压。

血压通过测量可以得知。测量血压的仪器统称为血压计。血压值是用血压计在肱动脉上测得的数值来表示的，医学上以毫米汞柱（mmHg）来表示血压。

➔ 血压是怎样形成的

如果将心脏看作一台水泵，血液则为水，血管就是连接在水泵上的水管，当启动水泵时，水压就加在水管和水泵上，这就相当于血压。也就是说，血压是由心脏、血管以及在血管中流动的血液共同形成的。

血压随心脏收缩力的增强而升高，随心脏收缩力的减弱而降低。同时，血压还随着血管总容积的增大而降低，随着血管总容积的减小而升高。



血压是由心脏、血管以及在血管中流动的血液共同形成的

➔ 收缩压与舒张压

收缩压

当心脏收缩时，大动脉内产生较大的压力，我们将此时的压力叫作收缩压，即高压。

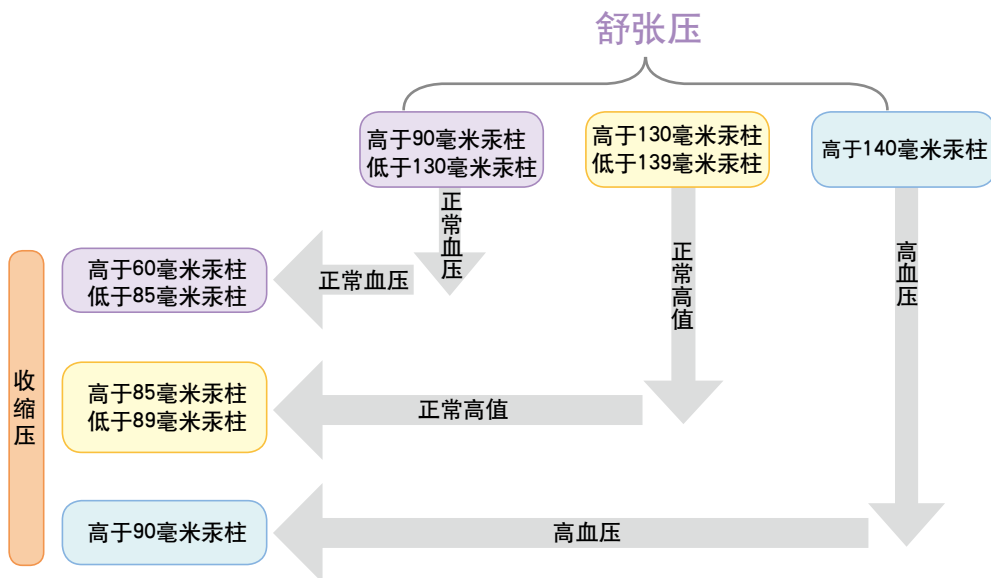
舒张压

当心脏舒张时，动脉借助于大动脉的弹性回缩产生的压力推动血液继续向前流动，这时的血压就叫舒张压，即低压。

需要注意的是，收缩压会随着人的情绪变化而发生波动，时高时低；相对地，舒张压的波动幅度较小，通常都保持在一个相对稳定的状态。因此，收缩压与高血压的关联度较大。

收缩压和舒张压与高血压的关系

判断是否患高血压的标准，便是根据收缩压和舒张压的高低来制定的。具体关系如下表：



正常血压：收缩压为90～130毫米汞柱，同时舒张压为60～85毫米汞柱

高血压：收缩压大于或等于140毫米汞柱或者舒张压大于或等于90毫米汞柱

正常高值：收缩压在130～139毫米汞柱之间或者舒张压在85～89毫米汞柱之间

➔ 影响血压的因素

血压无时无刻不在变化，即使在一天之内，血压也在经常变动，血压主要受以下因素影响。

季节变化	血压在寒冷的冬季容易上升，而在气温较高的夏季则会下降
食盐摄入量	如果摄入食盐过多，就会增加水分的摄取，水分摄取过多就会导致血液量增加，进而导致血压升高
精神压力	心情平静、心态平和时，血压较低；高兴、悲伤、紧张时，血压会升高
年龄因素	老年人的血压容易波动，精神上的小刺激就可使血压升高，所以测量老年人的血压时应多测量几次，才能得到一个可靠的血压值
体位因素	正常人的血压随体位不同而发生变化，立位时血压高，坐位次之，卧位最低
其他因素	吸烟、饮酒、肥胖、温度、饮食，以及肾脏、胰腺、前列腺等器官分泌的激素都可引起血压波动

➔ 什么样的血压才算正常

正常人的收缩压为90~130毫米汞柱，舒张压为60~85毫米汞柱，最理想的血压为收缩压90~120毫米汞柱，舒张压60~80毫米汞柱。

收缩压130~139毫米汞柱或舒张压85~89毫米汞柱被称为“血压正常高值”，血压达到此程度者，将来发生高血压的概率较高，若还有肥胖、嗜酒、过量食盐、糖尿病等情况，那么患高血压的概率又会提高许多，因此这样的人要提高警惕。

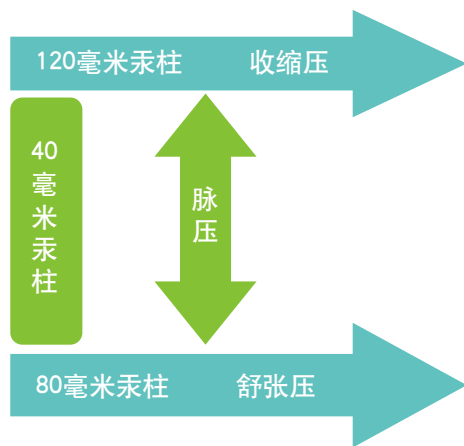


最理想的血压为收缩压
90~120毫米汞柱，舒张压
60~80毫米汞柱

➡ 关注血压，不要忘了脉压

我们平时量血压时，一看收缩压和舒张压均在正常范围内，便以为血压是正常的。殊不知，脉压也是一项重要指标，很多疾病都可表现出脉压异常。

脉压，即收缩压和舒张压的差值。正常成年人在休息状态下脉压介于30～40毫米汞柱之间，小于30毫米汞柱或大于40毫米汞柱均属不正常。研究发现，脉压异常者心血管的发生率要较脉压正常者高得多。



收缩压和舒张压的差值即是脉压

➡ 导致脉压增大的疾病

主动脉瓣关闭不全。由于主动脉瓣关闭不全，舒张期的血液可由主动脉倒流回心脏，造成舒张压明显降低，脉压增大。

甲状腺功能亢进。甲亢患者，由于代谢增快，血液呈高动力循环状态，脉压增大。

主动脉粥样硬化或大动脉钙化。大动脉管壁的弹性减弱，在心脏舒张期，促使血流继续向前流动的力量减小，使脉压增大。

维生素B₁₂缺乏症。维生素B₁₂缺乏，可使糖代谢受阻，导致乳酸和丙酮酸堆积，小血管扩张，周围血管阻力降低，脉压增大。

动静脉“短路”。可由外伤或手术引起。由于舒张期大动脉的血液进入静脉，导致舒张压降低，脉压增大。

严重贫血。由于血红蛋白含量减少，为了满足机体对氧气和营养物质的需求，心脏血流速度加快，心搏出量加大，导致收缩压明显增加，舒张压变化不大，脉压增大。

➡ 导致脉压减小的疾病

主动脉狭窄。主动脉狭窄时，收缩压明显减低。为了维持血压，周围血管代偿性收缩，舒张压相对升高，脉压减小。

此外，脉压减小还可见于严重心律失常、黏液性水肿及肾上腺皮质功能减退等。



了解高血压

➔ 什么叫高血压

正常血压指收缩压为 90 ~ 130 毫米汞柱，舒张压为 60 ~ 85 毫米汞柱。如果成年人收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱即为高血压；收缩压为 130 ~ 139 毫米汞柱，舒张压为 85 ~ 89 毫米汞柱，为正常高值。

诊断高血压时，必须多次测量血压，至少有连续两次收缩压或舒张压的平均值超过 140 毫米汞柱或 90 毫米汞柱，才能确诊为高血压。仅一次血压升高尚不能确诊。

➔ 高血压的诊断标准

目前，我国已将高血压的诊断标准与世界卫生组织 1978 年制定的标准相统一，即三次检查核实后，按血压值的高低分为正常血压、正常高值和确诊高血压。

所谓正常高值，是指处于正常血压与高血压之间的一种状态，一旦高于正常高值，就成为高血压。

《中国高血压防治指南》建议的高血压诊断标准

类别	收缩压（mmHg）	舒张压（mmHg）
正常血压	90 ~ 130	60 ~ 85
正常高值	130 ~ 139	85 ~ 89
高血压	≥ 140	≥ 90
1级高血压（轻度）	140 ~ 159	90 ~ 99
2级高血压（中度）	160 ~ 179	100 ~ 109
3级高血压（重度）	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	< 90

➡ 高血压分为哪几类

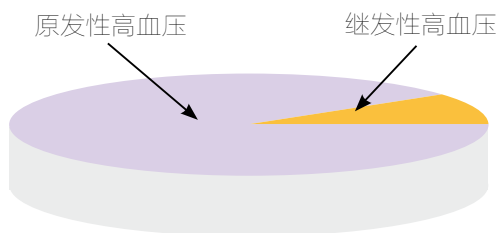
按病因分类

● 原发性高血压

原发性高血压发病原因不甚明了，患者约占高血压病人总数的 90% 以上。

● 继发性高血压

继发性高血压是由其他疾病引起的高血压，最常见是由内分泌疾病和肾脏疾病引起的，其次是肿瘤、脑部炎症、外伤引起的高血压。某些药物也可以升高血压，如激素类药、避孕药等。



高血压患者以原发性居多

按病程的变化情况分类

根据起病缓急和病情的发展情况可分为缓进型高血压和急进型高血压。如果病情急剧变化，血压突然升高，可表现为高血压危象或（和）高血压脑病。

● 缓进型高血压

起病隐匿、进展缓慢，病程可达几十年，呈良性过程，早期多无症状。

● 急进型高血压

多见于 40 岁以下的中青年，可由缓进型高血压突然转变而来，也有刚发病就是急进型的。

高血压危象是高血压患者并发的一种极其危急的症候，常在不良诱因影响下，收缩压和舒张压可以分别骤然升到 200 和 120 毫米汞柱以上，出现心、脑、肾等重要脏器的急性损害。病人突然出现头痛、头晕、视物不清或失明、呕吐、心慌、气短、面色苍白或潮红、手抖动、烦躁不安，重者可出现暂时性瘫痪、失语、心绞痛，甚至抽搐、昏迷。



长期服用大量降压药后突然停药，是诱发高血压危象的主要因素之一

➡ 高血压分为哪几期

高血压的分期是根据患者心、脑、肾等重要器官的损害程度来划分的，临床上可分为三期，根据不同分期对高血压进行针对性治疗，可取得理想的治疗效果。

第Ⅰ期 高血压	患者仅仅是血压升高，而心、脑、肾等脏器无损害，也就是心脏尚无扩大，无脑血管意外的表现，肾脏功能正常，无血尿、蛋白尿及管型尿。另外，心电图、X线、眼底检查均无异常
第Ⅱ期 高血压	血压升高，超过高血压确诊标准，并伴有下列一项症状者： 1、眼底动脉普遍或局部狭窄、痉挛。2、左心室肥厚。3、血肌酐或尿蛋白轻度升高
第Ⅲ期 高血压	血压持续升高，并伴有下列一项症状者： 1、眼底出血或渗出，合并或不合并视盘水肿。2、高血压脑病或脑梗死、脑出血。3、心功能不全（心力衰竭）。4、尿毒症（肾衰竭）

➡ 高血压患者心血管危险分层

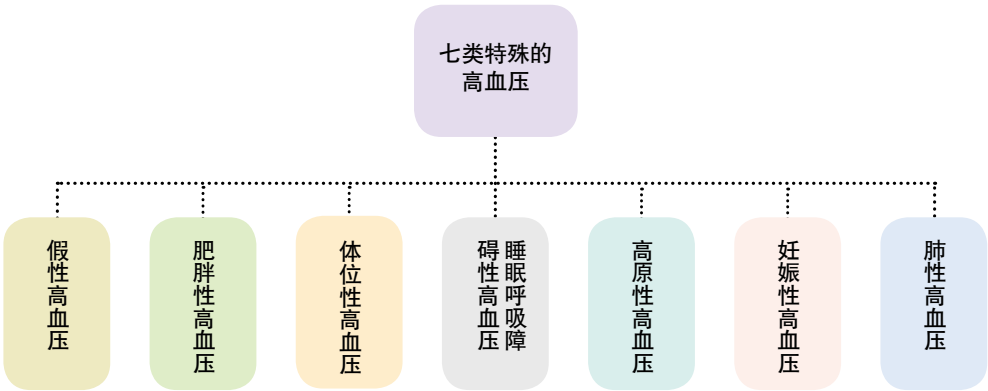
高血压患者的心血管危险水平，根据高血压患者的血压分级、危险因素、靶器官损害以及并发症四个方面有不同的分层，具体如下：

其他危险因素和病史	血压水平		
	1级	2级	3级
无其他危险因素	低	中	高
1-2个危险因素	中	中	极高危
≥3个危险因素或糖尿病或靶器官损害	高	高	极高危
有并发症	极高危	极高危	极高危

➡ 七类特殊的高血压

具体类型

在临床上，通常将高血压分为原发性高血压和继发性高血压两种类型。但是，近年来研究发现，在普通高血压之外，还有七类特殊的高血压——假性高血压、肥胖性高血压、体位性高血压、睡眠呼吸障碍性高血压、高原性高血压、妊娠性高血压以及肺性高血压。这七类特殊的高血压只有针对其形成原因对症治疗，才可取得较好的治疗效果。



特殊高血压的治疗方案

类型	概念	治疗方案
假性高血压	在老年高血压患者中，有不少人的血压升高只是因其肱动脉（上臂的大动脉）硬化，使测得的收缩压较真实值偏高，这种高血压称为假性高血压	患者不能贸然进行降压治疗，而应针对动脉硬化及脏器供血不足进行治疗，以达到降低收缩压的目的
肥胖性高血压	50%的肥胖者患有高血压，通过控制热量摄入及减轻体重的方式，患者的血压就可以明显下降或接近正常。此种高血压称为肥胖性高血压	一般通过减肥即可使患者的血压得到控制，但患者血压过高或伴有心脑血管疾病时，除了要控制饮食、减轻体重外，还要采用药物进行治疗。常用的药物有β受体阻滞剂、钙拮抗剂、血管紧张素转换酶抑制剂等

类型	概念	治疗方案
体位性高血压	有些患者卧位时血压正常（舒张压 ≤ 90 毫米汞柱、收缩压 < 140 毫米汞柱），立位时血压升高（舒张压 > 90 毫米汞柱、收缩压 > 140 毫米汞柱），血压升高以舒张压更明显，且排除了继发性高血压的可能性。此种高血压称为体位性高血压	研究证实，体位性高血压的形成多与交感神经兴奋性增强有关。因此在治疗时，患者不必急于使用降压药物，而应通过体育锻炼和心理疗法等来促进神经调节功能的改善。症状明显者，需适量服用神经功能调节药
睡眠呼吸障碍性高血压	睡眠呼吸障碍者在睡眠时可反复出现呼吸暂停的现象，一般每次呼吸暂停可持续10秒左右，每夜可发作30次以上，且伴有周期性血压升高的症状。此种高血压称为睡眠呼吸障碍性高血压	在治疗时，患者应主要以纠正气道阻塞为主，可采取侧卧或半卧的睡眠姿势，也可采取手术的方法，如切除增生的扁桃体等，以达到降低血压的目的
高原性高血压	有些患者在高原地区生活时血压升高，离开高原地区后不经降压处理血压很快便恢复正常。此种高血压称为高原性高血压	在治疗时，患者一般不需服用降压药物，可通过改变自己的生活环境，使血压降至正常水平
妊娠性高血压	妇女在妊娠时由于周围血管阻力降低，血压常较妊娠前有所降低。而有些妇女在孕前血压正常或偏低，怀孕后其舒张压可升高达90毫米汞柱以上，且排除了继发性高血压的可能性。此种高血压称为妊娠性高血压	在临床上，对这种类型的高血压患者应特别慎重，一般应在专科医生的指导下进行治疗
肺性高血压	有些人患呼吸系统疾病后，血压会有所升高，而一旦应用抗生素、止咳药控制住症状时，血压便会明显降低。此种高血压称为肺性高血压	在治疗时，患者一般不需进行降压治疗，当呼吸系统疾病缓解后，其血压大多可降至正常水平

➔ 哪些人易患高血压

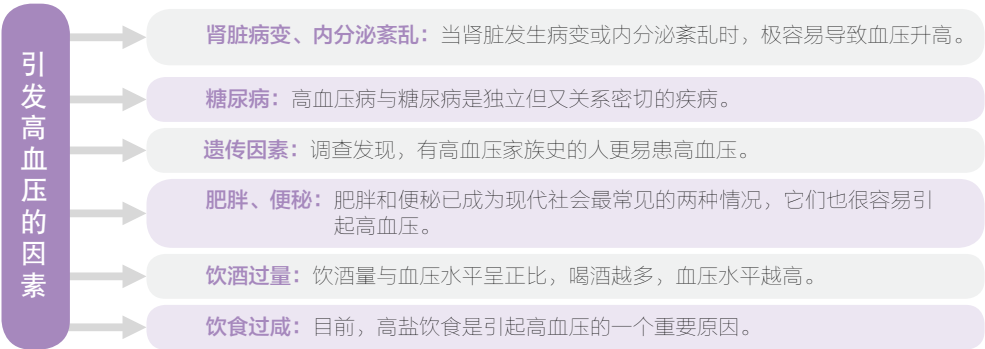
高血压和其他病症一样，也有易发人群。

高血压易患人群	致病因素
男人	由于男性的社会压力大，而且吸烟人数多，因此男性有更多患高血压的危险
中老年人	通常情况下，血压会随年龄增长而升高，40岁左右的人约有19%患高血压，50岁左右的约有40%，60岁以上者约有63%
直系亲属中患有高血压者	如果双亲中有高血压患者，则其子女患高血压的概率较大，其子女到20岁时，应当经常监测血压。因此，在诊断高血压前有必要事先了解其直系亲属是否患有高血压
肥胖者	越是肥胖，越容易患高血压，因此体重超重者应适当减肥，使体重达到或接近标准体重
压力过大的人	精神压力大是高血压的一大诱因，因此不要将工作中的不顺心、交际上的不愉快带到家里。轻松快乐地生活，发展有益身心的爱好，营造和谐舒畅的生活环境，有助于维持正常的血压
有不良生活习惯的人	在烹饪时，要少放盐；适当控制饮酒量；吸烟虽可致癌，但强制性戒烟不利于血压的稳定，因此要理性、循序渐进地戒烟
便秘患者	便秘持续时间过久会引起血压升高，所以便秘患者应多吃富含纤维素的食物，早晨喝些凉开水或冷牛奶以调理肠胃，这样便可保证大便通畅。养成定时排便的习惯，可预防便秘

父母均无高血压病，子女患高血压的概率为 17.6%；父母有一方患高血压，子女患高血压的概率为 33.5%；父母均患高血压，子女患高血压的概率为 48.4%。

➔ 引发高血压的因素有哪些

目前，医学界普遍认为高血压的患病概率与下列因素有着十分密切的关系。



➔ 高血压的危害

心、脑、肾等器官是高血压的损害对象，在医学上被称为高血压的靶器官。

靶器官损害	高血压危害后果
左心室肥厚	血压升高会导致心脏负荷加重，为了适应这一改变，早期心脏会代偿性变得肥厚，才能将血液运输全身。随着病情发展，心脏继续扩大，心脏功能逐渐受损，最终可引起心力衰竭
动脉粥样硬化	长期血压升高可促进动脉粥样硬化斑块的形成，尤其是冠状动脉硬化化的发展
脑血管意外	长期的血压升高，可以引起脑缺血和脑动脉硬化，脑缺血易并发脑梗死，脑部的小动脉硬化易破裂出血（脑出血），脑缺血和血管痉挛易导致脑血栓的形成（脑梗死）
肾脏损害	高血压可引起肾动脉硬化，影响肾功能，甚至会导致尿毒症
视网膜功能减退	血压长期升高使得视网膜动脉发生玻璃样变所致

以上这些疾病，在早期可以没有任何症状。高血压患者一旦出现以上靶器官的损害，就标志着高血压正在发展。



如何发现高血压

➡ 如何在早期发现高血压

◎家里如有高血压患者，除患者要经常测血压外，家人也应经常测血压。

◎闲暇时，可以去药店或单位的医务室测一下血压。

◎如果经常出现头痛、头晕等症状，最好定期监测血压。

◎无论男女，过了35岁之后，就要定时体检、测血压。

➡ 高血压的主要症状

1. 头痛

头痛是高血压的常见症状，疼痛部位多在头枕部和额部两侧的太阳穴。多为搏动性的胀痛或持续性的钝痛，甚至有炸裂样的剧痛感。

2. 头晕

头晕也是高血压的常见症状。有时是一时性的，常在突然站起来或蹲下时出现。有些是持续性的，头部有持续性的沉闷及不适感。

➡ 与高血压主要症状同时伴随的症状

1. 烦躁、心慌、失眠

大多数高血压患者性情较为急躁，遇事易激动。常自觉心慌。失眠多表现为入睡困难或早醒、睡眠不实。

2. 注意力不集中，记忆力减退

这类患者很难记住近期发生的事情。

3. 手脚麻木

常见于手指、脚趾麻木，部分还会感觉手指不灵活。

4. 肾脏病变

长期高血压可以导致肾小动脉硬化，还可出现尿频、尿蛋白等症状。

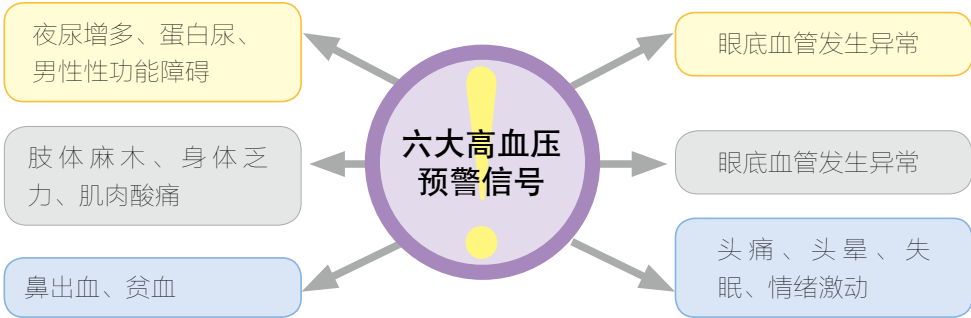
5. 耳鸣

高血压引起的耳鸣通常都是双耳耳鸣，持续时间比较长。

6. 出血

其中以鼻出血较为多见，其次是眼底出血、结膜出血、脑出血。

中老年人需要关注的六大高血压预警信号



什么是高血压危象

高血压危象是什么

高血压危象是发生在高血压患者病程中的一种特殊临床现象，是在高血压基础上，某些诱因引起血压骤然上升，而出现一系列血管加压危象的表现。如果不及早发现、积极治疗，可在短时间内发生不可逆转的生命器官损害，是一种严重危及生命的临床综合征。

高血压危象有哪些表现

高血压危象包括高血压急症和高血压亚急症。

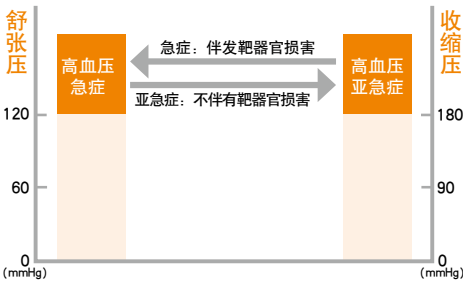
● 高血压急症

高血压急症是指血压短时间内急剧升高（收缩压 >220 毫米汞柱 / 舒张压 >130 毫米汞柱）并伴发进行性靶器官功能损害的临床综合征。高血压急症包括高血压脑病、颅内出血、急性心肌梗死、急性左心衰竭伴肺水肿、不稳定心绞痛以及主动脉夹

层等。高血压急症需要迅速进行降压治疗，以防止靶器官的进一步损害。

● 高血压亚急症

高血压亚急症是指血压严重升高（血压 $>180/120$ 毫米汞柱），但是不伴有靶器官损害。

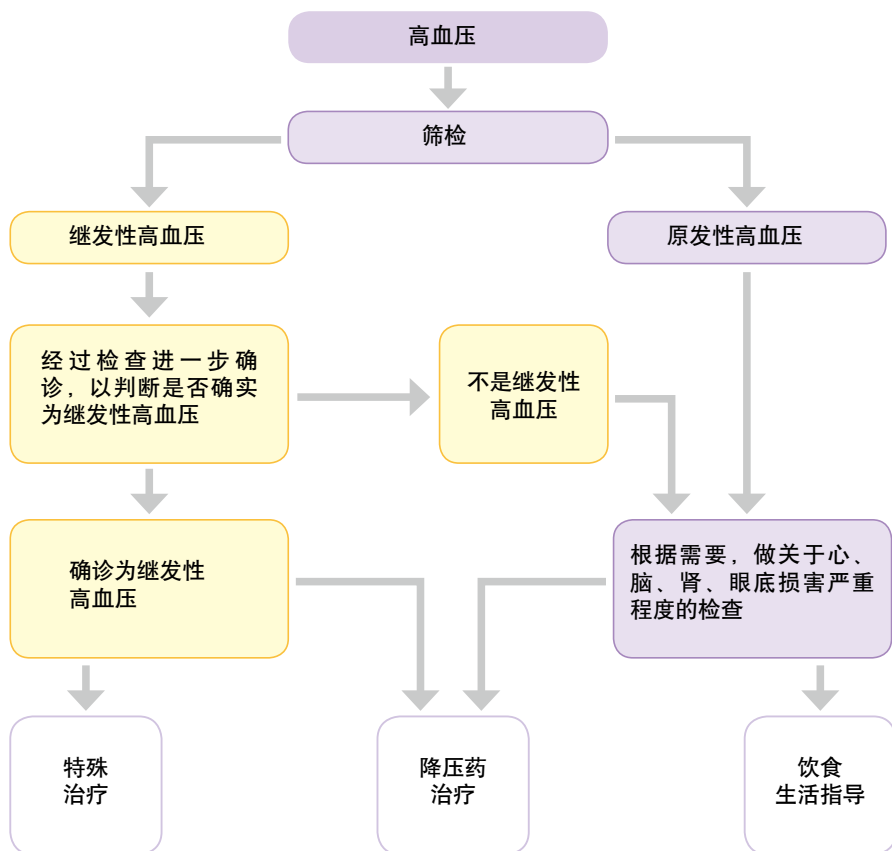


➔ 患高血压了怎么办

第一步 进行筛检。

第二步 筛检后，若是继发性高血压，则需检查进一步确诊；若是原发性高血压，则应根据需要做关于心、脑、肾、眼底损害程度的检查。

第三步 进一步检查后，若确诊为继发性高血压，则要立即进行治疗；如果不是继发性高血压，也需进行心、脑、肾、眼底损害程度的检查，并通过饮食、服降压药等方式控制血压。

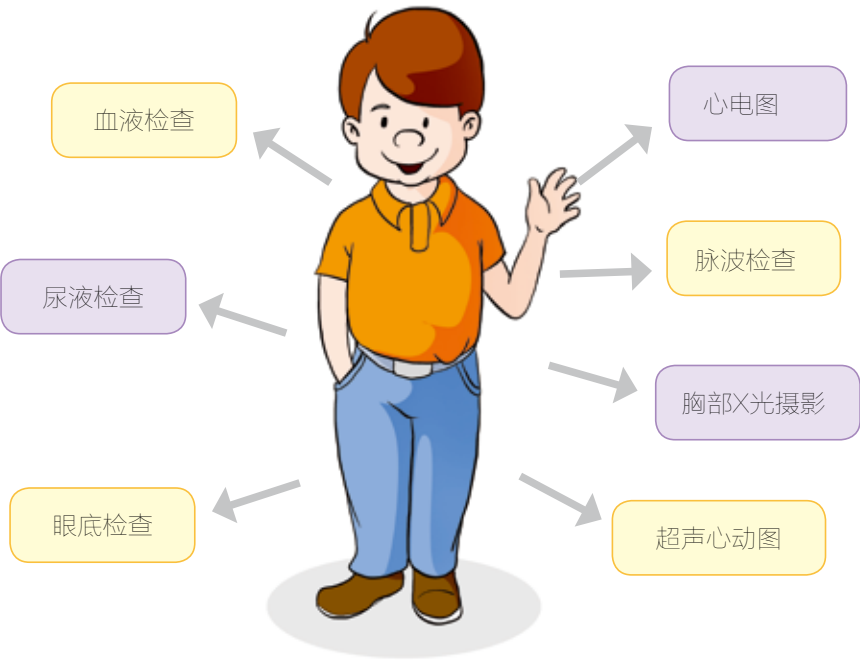


注：特殊治疗是指对于引发高血压的疾病病因进行治疗，只有治愈这些诱发疾病，才可缓解高血压症状。

➔ 高血压患者需要做哪些基本检查

高血压患者需要做的临床检查主要有血液检查、尿液检查、心电图、胸部 X 光摄影、眼底检查、脉波检查、超声心动图等。

检查项目	作用
血液检查	可得知血液中胆固醇、尿酸、钾等的含量，也可检查出动脉硬化和其他疾病的并发症等
尿液检查	可了解肾脏的状态
心电图	可检查心脏是否肥大、脉搏是否不规则、有无冠心病和心肌梗死等
胸部X光摄影	可检查心脏的大小和形状，也可检查大动脉和肺部的淤血状态
眼底检查	观察分布眼底的细动脉可以得知高血压产生的血管病变程度
脉波检查	确认末梢动脉的血液流动是否通畅
超声心动图	了解心室壁是否肥厚，各心腔大小等



高血压患者需要做的基本检查

➔ 高血压患病概率测试题

如果答案是肯定的，就在括号里打“√”。

打的“√”越多说明患
高血压的概率越大。

很晚才睡吗？（ ）

很少吃粗粮吗？（ ）

年龄超过40岁了吗？（ ）

是否经常大量饮酒、抽烟？（ ）

吃蔬菜和水果很少吗？（ ）

很喜欢吃油炸食品吗？（ ）

吃的菜是不是总是很咸？（ ）

经常无节制地大吃大喝吗？（ ）

空腹血糖是否大于6毫摩尔/升？（ ）

父母亲、祖父母、外祖父母中有人得高血压吗？（ ）

总胆固醇高于5.72毫摩尔/升（220毫克/分升）了吗？（ ）

腰围超过90厘米（男性）或85厘米（女性）了吗？（ ）

结果

如果你对以下问题的答案全部是否定的，那么你患高血压的可能性就很小；反之，打“√”的问题越多，患高血压病的可能性就越大，请马上采取措施，预防高血压病的发生或控制高血压病的发展。



如何测量血压

→ 血压计的种类

目前，市场上出售的血压计主要有以下三类。

血压计类别	种类	优点	缺点
水银柱式血压计	台式立式	测量结果准确	体积大，携带不便，水银容易泄漏
电子血压计	臂式腕式	操作简便，读取数据直观	存在误差
气压表式血压计	只有一种	体积小，携带方便	使用多次后，会影响测量结果的准确性

在这三种血压计中，建议大家选购水银柱式血压计。水银柱式血压计的测量结果比气压表式血压计及电子血压计准确而稳定，因此仍在世界上通用，被认为是血压测定的“金标准”。

→ 如何选择血压计

◎家庭自用的自动血压计必须每半年至一年检查一次，最好是在正规商店购买。

◎购买前请先试用，选择易于使用、说明书浅显易懂的机种。

◎贵的东西不一定好，但便宜的商品必须慎重选择。

◎检查血压计的精确度是否良好，选择专门制造血压计同时也制造大型医疗器械的厂商为佳。也可听从医疗师的建议。

◎选择稍大的血压计。尤其是开关类，最好选择较大、易于操作的产品，因为小而硬的开关容易出现故障。不管是数字式还是计量器式，较大的机种都比较容易读取。



用水银柱式血压计测的血压较准

➡ 用水银柱式血压计如何测血压

第一步

打开水银柱式血压计球囊上端的阀门（将螺帽向逆时针方向旋转），将袖带里的气体排净。

第三步

快速充气，第一次可将水银柱打到肱动脉搏动音消失后，再充气使汞柱升高 20 毫米汞柱，慢慢放气，听到搏动音出现时的血压值即为收缩压，刚刚消失时的血压值为舒张压。

第二步

被测者取坐位，前臂自然伸直，位于心脏同一水平，将血压计充气袖带下缘在肘弯上 2.5 厘米处紧贴上臂皮肤缚绕一周，松紧度要适中，刚好能插入两根手指为宜。在肘窝摸到肱动脉搏动处，放置听诊器。

第四步

休息 1 ~ 2 分钟再次充气，使水银柱升至第一次所测得的收缩压以上约 30 毫米汞柱就可放气，不必打得过高。

注意事项

假如前后两次测得的测量值收缩压相差 >10 毫米汞柱或舒张压 >5 毫米汞柱，应多测一次，取两次接近值的均值。

➡ 测量血压有哪些注意事项

◎测血压前要静坐休息 15 分钟以上，测前 30 分钟不能吸烟、饮浓茶。

◎测量前先检查水银柱是否归零，若不在零位，稍倾斜血压计使其归零。

◎血压计要定期检查，保持其准确性。

◎如发现搏动音听不清或有疑问时应重新测量，先使水银柱降至零位再测。

◎测量血压时，袖带的宽窄要合适，太窄测得的血压值偏高，反之则偏低。



测血压前不能饮浓茶，也不能情绪激动

→ 血压测量发生误差的原因

导致血压测量发生误差，主要有以下三大原因。

原因	具体情形
测量血压缺乏耐心	按世界卫生组织专家的建议，测量血压前应让被测者静心休息几分钟，复测血压也应间隔几分钟，反复测3次，才能确定可供临床参考的血压值。现在很少有人这样“不厌其烦”地给被测者测量血压，多是“一锤定音”，因此，就很难排除许多因素干扰所造成的假象，使血压值出现偏差
偏离听诊点太远	许多测压者在给被测者缠好袖带后，并不是仔细触摸动脉最强的搏动点，然后再放听诊器头，而是大致找个听诊位置。因为偏离听诊点，听到的血压变音和由此做出的诊断，就难免出现误差
袖带减压过快	按规定应在阻断血流听不到动脉搏动音后，再慢慢放气减压，使水银柱徐徐下降，以每秒下降2～6毫米汞柱为宜。放气减压太快会使水银柱迅速下降，此时得出的血压值的偏差少说也有6～8毫米汞柱

→ 学会自己测量血压的好处

好处一

由于体力和脑力活动的影响，24小时血压的波动幅度可达50/20毫米汞柱。掌握了血压测量技术，可以依据你血压的波动情况、波动时间，合理使用药物，以保证平稳降压。同时，家中测压也可减少就诊的次数

好处二

单纯依靠医院测定血压很难发现“警戒”反应，甚至根本发现不了“警戒”反应。当你的诊室血压明显高于家庭血压时，此时家庭血压水平对医师决定治疗方案是十分有用的，可能避免不必要的用药和过度治疗

好处三

家庭血压能够更为准确地反映出你血压的真实水平，因而对心血管疾病发病和死亡，对心、脑、肾等重要器官损害的预测价值均比在医院里测压更大，因此建议你学会在家中自我测压

高血压专家问答

Q 高血压与高血压病是一回事吗

高血压和高血压病不是一回事。

高血压只是一个症状，不能算是一种独立的疾病。许多疾病，如急慢性肾炎、肾盂肾炎、甲状腺功能亢进等，都可能出现血压升高的现象。但由于这种高血压继发于上述疾病之后，通常称为继发性高血压或症状性高血压。

高血压病是一种独立的疾病，又称原发性高血压。临床上以动脉血压升高为主要特征，但随着病情加重，常常使心、脑、肾等脏器受累，发生高血压性心脏病、肾功能不全、脑出血等并发症。

由于病因病理不同，治疗原则也不相同。原发性高血压只有积极治疗高血压，才能有效地防止并发症；而继发性高血压首先是治疗原发病，才能有效地控制高血压的发展，仅用降压药控制血压是很难见效的。所以，临床上遇到高血压病人，必须排除其他疾病所致的高血压，才能诊断为高血压病。

Q 应该多长时间测量一次血压

40岁以上的人每年至少测一次血压。

有高血压家族史的人、超重或肥胖者、吸烟者、饮酒者以及从事脑力劳动的人，每年至少测量2~3次血压，若测量次数可以增加则更好。

高血压患者要勤测血压，而且患者应自我监测血压，每天都测，一天测2~3次。

成年人到医院看病时都应抓住机会，主动请医生为自己测量血压，以便及早发现异常。

高血压专家问答

Q 哪些人容易患原发性高血压

1. 父母患有高血压病者。父母患高血压病则其子女患高血压病的概率明显高于父母血压正常者。
2. 食盐摄入过多者。高钠摄入可使血压升高，而低钠摄入可降压。高钙和高钾饮食可降低高血压的发病率。
3. 经常食用饱和脂肪酸（如动物脂肪）者。食用饱和脂肪酸的人比食用不饱和脂肪酸（如植物油、鱼油）的人易患高血压。
4. 长期饮酒者。饮酒量与高血压的发病率呈正比。
5. 长期精神紧张、长期受噪音等不良刺激者。
6. 吸烟和肥胖者。

Q 如何判断电子血压计的好坏

给大家介绍一种判断电子血压计是否准确的简便方法，叫作交替法测量。具体做法是这样的：第一次由医生用水银柱血压计测量血压，休息3分钟后，用电子血压计测量第二次，然后再休息3分钟，最后由医生再用水银柱血压计测量第三次。取第一次和第三次的平均值作为医生的测量值，与电子血压计测量值相比，其差值一般应小于10毫米汞柱（1.33千帕）。满足这个条件的电子血压计，您就可以放心地使用了。

第 2 章

战胜高血压的 饮食调养方案





“三低”饮食来降压

➡ 减盐小妙招，帮你轻松控压降压

对于很多口味重的人来说，由于患上高血压而一下子转为清淡饮食会有食之无味的感觉，一时难以适应。那么，怎样做到让食物美味、使人有食欲，但食盐量不增加呢？下面介绍一些帮助你减盐又美味的烹调技巧。

1. 尽量选择高钾低钠的食盐代替普通的钠盐

现在市场上有很多低钠高钾的盐，其中含有 25% ~ 30% 的氯化钾，高血压患者选择这种盐，可以在几乎不影响咸味感觉的同时，轻轻松松地把摄盐量降低四分之一到三分之一，同时有效增加了钾的摄入量。

2. 选一些具有独特风味的食物烹调

口味重的高血压患者无法适应清淡无味的低盐菜肴时，可以选择食用番茄、洋葱、香菇等具有独特风味的食物，这些食物和清淡食物一起烹调，可以增强口味，起到调味料的作用。

3. 充分利用葱、姜、蒜的爆香味

葱、姜、蒜是高血压患者可以吃的食物，这些食物不仅自身有营养价值，还可以给其他食物提香。烹调时，可以多放些葱、姜、蒜，让菜肴产生香味，以增强食欲。

4. 巧用醋、柠檬等酸味食材

柠檬、食醋、柚子等都有清香的酸味，能够调出美味，减少食盐的添加。用柠檬、柚子调味，还能够补充充足的维生素 C。



5. 利用芝麻酱、核桃泥调味

芝麻酱、核桃泥味道鲜香，是很好的调味料。做凉菜、凉面的时候，加些芝麻酱或者核桃泥，即使放很少的盐，饭菜的味道也会可口。

6. 烹调时晚放盐

烹调过程中，不要一开始就放入食盐，而应在食物煮熟后再放盐，这样就不会让盐分入味太深，可以减少用盐量。

7. 选择应季食材

每一种食物都有自己的味道，选择时令菜、新鲜菜，可以充分享受菜品本身的味道，即便做得清淡些也很好吃。

8. 常配淡味菜肴

在日常饮食中，要注意经常配上一些不带味或只需要极淡味道的菜肴。如一块蒸南瓜、一盘生黄瓜条、一份凉拌番茄、一份白灼虾、一份清蒸鱼……在正常菜肴中添加一两道这样简单烹制的淡味菜肴，不仅新鲜天然，同时还能品尝到食物的原本味道。

9. 别在汤羹太热时放盐

汤羹温度过高时，人的舌头对咸味的敏感度就会降低，这个时候味道尝起来合适，但是放到常温时就会偏咸了。因此，给汤羹放盐调味时，不妨待汤降到常温后再放。

10. 凉菜要即食即拌

调凉拌菜时，不要提前太早拌好，最好在吃前再拌，这样盐分更多是在菜的表面和下面的调味汁中。如果尽快吃完，让盐来不及深入内部，就可以把一部分盐留在菜汤当中。

11. 限制含盐调味品和配料

除了盐和酱油之外，很多调味品和食品配料中都含有盐。如，鸡精当中含有食盐，味精也是一种钠盐，而甜面酱、豆瓣酱、黄酱、香辣酱等各种酱类调味品则都是含盐“大户”，做菜时若使用了这些调味品，就要相应减少放盐的量，甚至可以不放。

此外，豆豉、腐乳、海鲜汁、虾皮、海米、淡菜等也都含盐极多，调味时最好先仔细品尝，再决定要加多少食盐。



鸡精和味精都含有很多的钠，高血压患者不宜食用。

➡ “隐形盐”也是盐，千万留意别多吃

钠盐是引起血压升高的一个主要因素，这一点已经普遍为现代人认识到了，并开始注意对菜肴的用盐量加以控制。但是，很多人却往往忽视了一些“隐形”含盐的食物，从而造成钠盐的实际摄入增高。因此，除盐之外，高血压患者还应注意限制以下含“隐形盐”食物的摄入。

1. 一汤匙（10 克）酱油含有 700 ~ 800 毫克盐，最好选用低盐或少盐的酱油。
2. 高血压患者忌用发酵法制作的面食作为主食。因为发酵面食里通常放碱，食用碱的主要成分是碳酸氢钠或碳酸钠，会增加机体对钠盐的摄入。需要严格忌盐的高血压患者，最好以米为主食，或者吃用酵母发面的面食。
3. 不要忘记食物本身也含盐。鱼类、贝类、海藻类等海产品本身含盐特别多，例如 20 克海米含盐约 2.5 克，200 克比目鱼含盐约 0.6 克，10 克晒干的海带含盐约 0.83 克。
4. 有些食物经过加工后，所含的“隐形盐”更高，如咸鸭蛋、皮蛋、板鸭、红肠、火腿、豆腐脑、香干、豆腐干、奶酪、蜜饯、橄榄、泡菜等食物，其含盐量都非常高。圆白菜做成泡菜之后，其中的盐增加近 100 倍之多。



咸鸭蛋、皮蛋等加工食物含盐量都非常高，高血压患者宜少吃或不吃。

常见加工食品含盐量

加工食品	重量	含盐量
切片面包1包	6片装，60克	0.8克
煮挂面1碗	240克	0.7克
方便面1袋	含汤，100克	5.6克
香肠1根	25克	0.5克
奶酪1块	25克	0.7克
腌萝卜1块	10克	0.4克

常见调味料的含盐量

调味料	重量	含盐量
食盐1小匙	6克	5.9克
老抽1大匙	18克	2.6克
生抽1大匙	18克	2.9克
番茄酱1大匙	18克	0.5克
蛋黄酱1大匙	14克	0.3克

➡ 低盐饮食是否盐越少越好

低盐饮食并非盐越少越好

低盐饮食并不是说吃盐越少越好，更不是不吃盐。食盐能调节细胞和血液中的水分，有助于细胞功能的正常发挥，有预防脱水的作用，过度限盐反而会有有一定的副作用。钠盐摄入不足，则会使细胞内外渗透压失去平衡，促使水分进入细胞内，产生程度不等的脑水肿，轻者出现意识障碍，包括嗜睡、乏力、神志恍惚等症状，重者可发生昏迷。

如果长期过度限制盐的摄入，会导致血清钠含量偏低，可能出现眩晕、食欲不振、四肢无力等现象，严重时还会出现恶心、呕吐、厌食、脉搏细弱、心率加速、肌肉痉挛、视力模糊、反射减弱等症状，这在医学上称为“低钠综合征”。极度限盐能降低体液容量，增加肾素－血管紧张素系统及交感神经系统活性，进而导致部分病人的血压反而升高。

盐摄取量不可骤然降低

不要骤然降低或突然停止食盐的摄入，以免因体内钠的含量过低，造成体内体液分布失衡，因细胞内外压不均而引发脱水，增加血液黏度，使血流量降低。尤其是对中老年人来说，因自身水分调节能力的降低，危害更大，可能引发脑梗死。

因此，减盐应分阶段逐渐递减，假如最初盐的摄入量为10克，逐渐递减为8克、6克、5克，这样才有助于降低血压。



6克盐



5克盐

➔ 控制脂肪摄入量，不让体重超标

有研究表明，饱和脂肪酸和胆固醇与血压呈正相关。身体肥胖者肾脏的排钠能力比较低，从而会降低对血压的控制。动物性脂肪含饱和脂肪酸高，可升高胆固醇，易导致血栓形成，使高血压脑卒中的发病率增加；而植物性油脂含不饱和脂肪酸较高，能延长血小板凝集时间，抑制血栓形成，降低血压，预防脑卒中。但所有脂肪摄入过多均可导致肥胖，因此，高血压患者一定要控制脂肪的摄入量。

高血压患者摄入的食物中所含脂肪的热能比应控制在 25% 左右，最高不应超过 30%。应严格限制肥肉、蛋黄、奶油、鱼子等含高脂肪和高胆固醇的食物，尤其应少食动物油和油炸食品。食用油宜选用植物油，其他食物也宜选用饱和脂肪酸和胆固醇含量低的，如蔬菜、水果、全谷食物、鱼、禽、瘦肉及低脂奶等。

动物性脂肪摄入量很高的国家（如芬兰和美国）已经证实，降低膳食中动物性脂肪的总含量，可使人的血压平均下降约 8 毫米汞柱，血压正常者和轻度高血压患者血压均下降，重度高血压患者血压下降更为明显。所以高血压患者应尽量不要吃动物性脂肪，烹调用油应选用植物油。另外，每天摄入胆固醇的量应限制在 300 毫克以下，少吃动物内脏、肥肉、鱼子、蛋黄、鱿鱼等胆固醇含量高的食物，以预防血脂异常，防止高血压病情的发展。

富含不饱和脂肪酸的甲鱼、深海鱼等能在一定程度上起到降血脂和降胆固醇的作用，高血压患者可适量食用。



➡ 减脂、减重与限盐同等重要

研究发现，肥胖与高血压密切相关，相比之下，肥胖者要比体重正常者更容易患上高血压。通过体重指数的计算可以确定自己的体重情况。

体重指数 = 体重（千克） / （身高 × 身高）（米²）。

其中，正常体重范围的指数为 20~24，指数大于或等于 24 即为超重，大于等于 28 为肥胖。一旦体重指数达到或超过 24 时，患高血压的概率会显著增加。

此外，身体超重的程度与高血压的发生率也有关系，体重越重，患高血压的危险性也就越大。具体数据见下表：

超重比率	高血压发生率	与正常人比较
< 10%	10.3%	略有增加
10%~20%	19.1%	2.5 倍
30%~50%	56%	7.2 倍

可以说，高血压和肥胖是一对“好兄弟”，它们常形影不离——高血压患者中有一半左右是胖子，而肥胖人群中有一半是高血压。不仅如此，体重对血压的影响也仅次于食盐对血压的影响，对高血压患者来说，减脂、减重与限盐是同等重要的。

研究发现，高血压患者每日减少 1 克盐，就可使收缩压下降 2 毫米汞柱，舒张压下降 1.7 毫米汞柱。而高血压患者体重每减少 1 千克，收缩压和舒张压都会下降 1 毫米汞柱。可见，要想降低血压，高血压患者不仅要限制盐，还要注意减重。



➡ 避免饮食过甜引起血压上升

高血压人群如果摄入过多的糖分，会在体内产生大量热量，当其超过生理需要时，剩余部分就会转化为脂肪而贮存在体内。然而体内过多的脂肪堆积，会使身体发胖，体重增加，为满足超重的血液供应，机体就会通过提高血压来完成。

另外，过多的脂肪堆积会使体内胆固醇水平增加，过多的胆固醇很容易在血管壁上沉积，从而促进动脉硬化的形成，加重高血压。其次，高血压人群吃下的糖吸收到血液里之后，血糖就会突然升高，从而刺激血压也升高。

血糖升高还能刺激胰岛细胞大量分泌出胰岛素，使血糖降低，这可导致血压忽高忽低，上下波动，对高血压人群是很不利的，而且还容易合并糖尿病。所以，高血压人群一定要限制糖的摄入，少吃甜点、蛋糕等高糖食物。

➡ 尽量食用血糖生成指数低的食物

高血压患者应采用低糖饮食，这不仅可以防止血压升高，还可避免高血压并发糖尿病。掌握食物的血糖生成指数，将有助于高血压患者监测自己的日常饮食。

食物的血糖生成指数（GI）是衡量进餐 2 小时后，食物引起血糖上升速度快慢的一项指标参数。即低 GI 的食物引起血糖变化小，高 GI 的食物引起血糖升高幅度大。

GI<55 属低 GI 食物； $55 \leq \text{GI} \leq 75$ 属中 GI 食物；GI>75 属高 GI 食物。

概括来说，高血压患者较适合食用低 GI 食物，中 GI 食物要控制食用量，高 GI 食物则最好不吃。

薯类不要切得太小或制成泥

食用土豆、山药、红薯等薯类食物时，最好不要切得太小或制成泥状，因为加工得越细碎，食用后血糖升得越快。多嚼几下，让肠道多蠕动，这对血糖控制有利。

急火煮，少加水

食物的软硬、生熟、稀稠、颗粒大小对食物血糖生成指数都有影响。加工时间越长，温度越高，水分越多，糊化就越好，食物血糖生成指数也越高。

烹调时加点醋或柠檬汁

食物中的酸性物质可使整个膳食的血糖生成指数降低，因此烹调时在食物中加醋或柠檬汁是简便易行的控制血糖的方法。

高、中、低血糖生成指数的食物搭配烹调

高、中血糖生成指数的食物与低血糖生成指数的食物一起烹饪，可以制成中等血糖生成指数的膳食。

增加主食中的蛋白质

一般的小麦面条的血糖生成指数为 81.6，强化蛋白质的意大利面条的血糖生成指数为 37，加鸡蛋的小麦面条的血糖生成指数为 55。饺子是北方人常吃的食物，其蛋白质、膳食纤维的含量都较高，是一种低血糖生成指数的食物。

粗细粮混合加工、混合吃

粗粮的血糖生成指数较低，和细粮混合吃，可以整体降低食物的血糖生成指数。如在做米饭时放些玉米、燕麦或荞麦等。

烹调越简单、越少越好

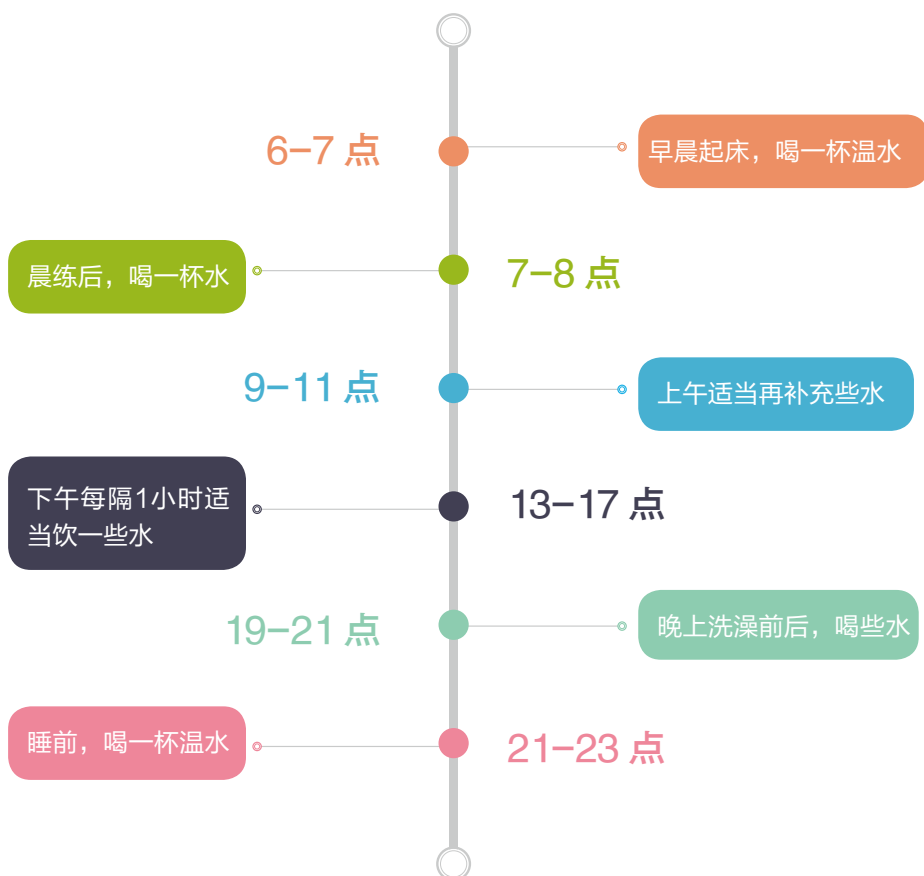
尽量简化食物的烹调，能生吃的就生吃。生吃不仅可以减少脂肪和盐的摄入量，还能延长食物在胃中停留的时间。



➔ 合理补水，减少血压升高的危险

众所周知，水是构成人体最主要的成分之一，也是维持人体各种生理功能必不可少的物质。对高血压患者而言，合理地补充水分同样至关重要，因为一旦缺少水分，会导致机体血液浓缩、黏稠度增高，血液循环容易出现停滞，高血压患者心脑血管疾病的发病率会大大增加。另外，饮水量不够，还容易导致便秘，增加血压升高的危险。因此，高血压患者在平时必须摄入足够的水分。

需要说明的是，饮水也要科学合理，这样对血压的稳定才能产生积极作用。那么高血压患者应该如何正确饮水呢？



早上饮水很重要

上午9~10点被认为是高血压患者发病的高峰期，因为人夜间饮水都较少，但新陈代谢并未停止，水分仍在通过各种渠道流失，导致血液黏稠度增加，对于中老年高血压患者来说，易因此引发血压升高或脑血栓。

因此，高血压患者在早上起床后，最好喝一杯水，晨练后再适当喝些水，这样能够降低血液的黏稠度，预防发生脑血栓等疾病。

饮水要少量多次

有的人每天喝水的次数很少，都集中起来喝，比如一次喝大量水，然后一上午或者一下午很少再喝水。这样做是不合理的，可能会引起血压的一过性突然增高，对高血压患者稳定血压不利。

合理的饮水方式应该是少量多次，每次喝200毫升左右，每天至少6次，每天的饮水量在1200~1800毫升，这样才比较科学合理。

饮硬水比软水要好

硬水是硬度为16~30度的水，如深岩泉水、深井水，软水是硬度低于8度的水，如小溪、池塘的水等。硬水中所含的钙、镁离子比软水丰富，有助于缓解动脉痉挛，避免血压升高，预防冠心病。

如何判断饮水多少

可以通过观察尿液的颜色来简单判断饮水的多少。正常人的尿液呈浅黄色，如果尿液颜色偏深，说明需要多补充一些水分，反之，可能饮水有点多。

当然，尿液颜色跟服药、疾病、饮食等也有关系，高血压患者要正确估量，做到合理饮水。





12种降压营养素

钾	促进钠的代谢与排出，可调节血压	
	体内钠过量会导致水分滞留，进而产生水肿、血液量上升、血压升高等症状，钾有利于钠的代谢与排出，因此具有调节血压的作用	
	含量较多的食物	糙米、香菇、杏仁、杨桃、香蕉、桃子、橙子、龙眼、猕猴桃、南瓜、茼蒿、菠菜、空心菜、圆白菜、韭菜、胡萝卜、黄豆、茶等
	每天摄入量	成人：2000毫克，相当于4~5个香蕉

硒	辅助制造前列腺素，控制血压，预防动脉硬化	
	延缓老化，预防动脉硬化，降低血糖，扩张血管，降低血压	
	含量较多的食物	糙米、燕麦、大蒜、洋葱、南瓜、动物肝肾、瘦肉、海鲜等
	每天摄入量	成年男性：70毫克 成年女性：50毫克

钙	降低血脂、预防血栓，强化动脉以降低血压	
	血液中的钙具有降低血脂、预防血栓的作用，同时也可以强化、扩张动脉血管，达到降低血压的成效	
	含量较多的食物	芹菜、花椰菜、甘蓝、紫菜、黄豆、豆腐、牛奶、酸奶、小鱼干、虾米等
	每天摄入量	成人：800毫克，相当于800克牛奶

注：蛋白质与维生素D有利于钙质的吸收，因此可同时摄取；钙质摄取应适量，过多会影响铁、锌等矿物质的吸收效果。

镁	强化心脏机能，降低动脉硬化率	
	镁是维持心脏正常运转的重要微量元素，体内镁的含量不足会导致血管收缩，进而使血压上升	
	含量较多的食物	燕麦、糙米、紫菜、海带、花生、核桃、牛奶、黄豆、鲤鱼、鳕鱼、大蒜、无花果、柠檬、苹果、香蕉、巧克力等
	每天摄入量	成年男性：360毫克，相当于150克花生 成年女性：315毫克，相当于140克花生

胆碱	代谢脂肪，预防动脉硬化，降低血压	
	胆碱就是维生素B ₄ ，可以代谢脂肪，分解血液中的半胱氨酸，保护血管健康，预防动脉硬化，降低血压	
	含量较多的食物	全谷类、圆白菜、花椰菜、动物内脏、牛肉、蛋黄、豆类、乳制品、各种坚果以及酵母菌
	每天摄入量	成人：550毫克

烟酸	降低胆固醇与甘油三酯，促进血液循环	
	烟酸就是维生素B ₃ ，具有降低胆固醇与甘油三酯的功能，同时可以扩张血管、促进血液循环，对降低血压非常有益	
	含量较多的食物	糙米、小麦胚芽、香菇、芝麻、花生、酵母、动物内脏、牛肉、猪肉、鸡肉、乳制品、绿豆、鱼类、紫菜
	每天摄入量	成人：25~35克，相当于120克猪肝

维 生 素 C	降低血脂，使血流畅通，平稳血压	
	维生素C能把胆固醇氧化，变成胆酸排出，血液中的胆固醇减少，就能使血流畅通，使血压得到良好控制	
	含量较多的食物	绿色蔬菜、圆白菜、芥蓝菜、青椒、番茄、橘子、柠檬、橙子、草莓、樱桃、猕猴桃、葡萄柚
	每天摄入量	成人：60毫克，相当于1个葡萄柚

膳 食 纤 维	降低血脂、血钠，预防动脉硬化与高血压	
	水溶性膳食纤维能结合胆酸，强化胆酸的代谢，促使胆固醇转化为胆酸，达到降血脂的目的，从而预防动脉硬化与高血压的发生。非水溶性膳食纤维则能抑制脂肪与钠的吸收，有降低血压的作用	
	含量较多的食物	豆类、蔬菜类、海藻类、水果类、全谷类
	每天摄入量	成人：25～35克，相当于300～400克玉米面、100～150克大豆

牛 磺 酸	缓和紧张情绪，稳定血压	
	肾上腺素分泌或交感神经敏感时，会使血压上升，而牛磺酸能抑制以上两种情况，避免人体因为紧张、压力、盐分过量摄入而导致血压值处于高位	
	含量较多的食物	猪肉、牛肉、羊肉、鱼虾、贝类
	每天摄入量	视体质而定

注：将含牛磺酸的食材烹调为汤品，连同汤汁食用，才能摄取到溶于水的牛磺酸。

亚油酸	促进前列腺素合成，降低血压	
	亚油酸与其他成分组合可以合成前列腺素，参与机体多项重要代谢与循环工作；前列腺素有抗血栓、抗凝血与扩张血管的作用，可以维持血液流通顺畅，降低动脉压	
	含量较多的食物	燕麦、黄豆、黄豆制品、黄豆油、月见草油、葵花子油、橄榄油
	每天摄入量	视体质而定

黄酮	抗血栓，有效调节血压	
	黄酮具有抗氧化能力，还能抑制胆固醇氧化，预防动脉硬化，同时具有抗血栓、扩张血管、加强血管壁弹性等作用，可使血液流动顺畅，达到调节血压的目的	
	含量较多的食物	胡萝卜、花椰菜、洋葱、黄豆、柳丁、番茄、橘子、柠檬、草莓、苹果、葡萄、红酒、红茶、银杏、黑巧克力

胜肽	松弛血管平滑肌，调节血压	
	胜肽是蛋白质在酶的作用下、水解之后所得的小分子胶原蛋白，根据来源的不同可分为动物性与植物性两大类；常与美容养颜画上等号的胜肽，在降低血压方面也有显著成效，能抑制体内的ACE（即血管紧张素转化酶）与血管紧张素Ⅰ相互作用导致的血压升高，抑制血管内平滑肌收缩	
	含量较多的食物	小麦、玉米、稻米、荞麦、鸡蛋、鸭蛋、黄豆、绿豆、沙丁鱼、鲑鱼、紫菜

注：胜肽经加热后再食用，会在体内发挥较大的功效。



25种降血压食物

燕麦

推荐用量：50克/天

控压成分：镁、硒、亚麻酸、膳食纤维

降压原因：降低血脂，带走胆固醇



燕麦除了可以保护血管、维持血压的稳定之外，还能减少血管病变概率，降低并发症的发生。

研究表明，100克燕麦约含10克膳食纤维，其中的水溶性膳食纤维可以阻止脂肪吸收、降低血脂，且热量低、容易被人体吸收。



燕麦降压食谱

燕麦粥

材料

大米 50 克，燕麦片 25 克。

做法

- 1 大米和燕麦片分别淘洗干净。
- 2 锅置火上，放入大米和燕麦片，加适量水大火烧沸，转小火煮至米粒熟透即可。

烹调提示 燕麦片最好放在阴凉干燥的地方密封保存。



燕麦降压食谱

苦瓜燕麦肉末粥

材料

大米 100 克，苦瓜、燕麦各 50 克，瘦牛肉 25 克。

调料

盐、香油各适量。

做法

- 1 大米和燕麦淘洗干净；苦瓜洗净，去蒂除子，切丁；瘦牛肉洗净切末。
- 2 锅置火上，倒入大米、燕麦和牛肉末，加适量水熬成稠粥，放入苦瓜丁搅匀，煮沸后用盐、香油调味即可。



燕麦推荐食谱

玉米燕麦粥

材料

燕麦片、玉米面各 75 克。

做法

- 1 燕麦片淘洗干净；玉米面挑去杂质，用冷水调成玉米糊。
- 2 锅置火上，倒入玉米糊、燕麦片和适量清水，大火煮沸，转小火煮至粥稠即可。

烹调提示 在煮玉米燕麦粥时，应用汤勺不停地搅拌，以免粥糊锅。



燕麦推荐食谱

牛奶燕麦粥

材料

牛奶 150 克，大米 10 克，燕麦片 5 克。

做法

- 1 大米和燕麦片分别淘洗干净。
- 2 锅置火上，放入大米和燕麦片，加适量水大火烧沸，转小火煮至米粒熟透，将牛奶倒入煮好的粥里调匀即可。

烹调提示 牛奶不宜长时间加热，以免其中的维生素和氨基酸受到破坏，因此最好在煮好燕麦后再加入，略煮调匀即可。



燕麦推荐食谱

凉拌燕麦面

材料

燕麦面、黄瓜各 100 克。

调料

香菜碎、蒜末、盐、香油各适量。

做法

- 1 燕麦面加适量清水和成光滑的面团，醒20分钟，擀成薄面片，将面片切成丝，蘸干燕麦面抓匀，抖开即成燕麦手擀面。
- 2 汤锅置火上，倒入适量清水烧沸，下入燕麦手擀面煮熟捞出；黄瓜洗净切丝。
- 3 将黄瓜丝放在煮好的燕麦面上，加入盐、蒜末、香菜碎、香油调味即可。



荞麦

推荐用量：50克/天

控压成分：钾、钙、镁、芦丁、色氨酸

降压原因：芦丁能保护微血管，抑制使血压上升的酶的作用



荞麦含大量的芦丁，能保护微血管，抑制使血压上升的酶，从而降低血压。荞麦含有丰富的镁与钾，能强化心脏功能、避免血管收缩、加速钠的代谢。钙与膳食纤维具有降低血脂、净化血液的作用，可促使血液流通顺畅，而色氨酸则能稳定神经，避免因情绪紧张引起血压升高。



荞麦降压食谱

素馅荞麦蒸饺

材料

荞麦粉 200 克，韭菜 100 克，鸡蛋 1 个（约 60 克），干虾仁 10 克。

调料

姜末、盐、香油、植物油各适量。

做法

- 1 鸡蛋打入碗内，打散，用植物油煎成蛋饼，铲碎；韭菜择洗干净，切末；干虾仁用清水泡发，洗净，切末。
- 2 将鸡蛋、虾仁、韭菜、姜末放入盆中，加盐、香油拌匀，调成馅。
- 3 荞麦粉放入盆内，用温水和成软硬适中的面团，擀成饺子皮，包入馅，收边捏紧，做成饺子生坯，送入烧沸的蒸锅中火蒸20分钟即可。



荞麦降压食谱

荞麦蛋汤面

材料

荞麦面 100 克，小白菜 50 克，鸡蛋 1 个（约 60 克）。

调料

葱花、姜丝、盐、植物油各适量。

做法

- 1 荞麦面加适量温水搅拌均匀，揉成面团，取擀面杖擀成面条；小白菜择洗干净，切寸段。
- 2 炒锅放油烧至七成熟，爆香葱花、姜丝，加适量清水烧沸，下入面条和鸡蛋煮熟，放入小白菜煮1分钟，加盐调味即可。

烹调提示 小白菜以无黄叶、无烂叶、外形整齐的为好。



荞麦推荐食谱

荞麦蔬菜卷

材料

荞麦面 150 克，鸡蛋 1 个，土豆 50 克，青红椒各 20 克。

调料

葱花、醋、油各适量，盐 2 克。

做法

- 1 土豆洗净去皮，切丝；青红椒洗净，切丝。
- 2 荞麦面加水、鸡蛋、盐搅成糊，用平底锅摊成薄饼备用。
- 3 炒锅加油烧热后，爆香葱花，再放入土豆丝、青红椒丝翻炒至快熟时，调入盐、醋，盛出卷入荞麦饼中即可。



荞麦推荐食谱

葱香荞麦饼

材料

荞麦面 200 克。

调料

葱花、植物油、盐各适量。

做法

- 1 荞麦粉加温水和成光滑的软面团，饧 30 分钟；葱花拌入适量植物油和少许盐。
- 2 饧好的面团擀成面片，把拌好的葱花均匀地撒在上面，卷成面卷，分成三等份，做成饼坯放入锅中烙熟即可。

烹调提示 面团饧发时，冬天的时间要比夏天饧发的时间稍微长些。



荞麦推荐食谱

荞麦鸡丝卤面

材料

荞麦面、鸡胸肉各 50 克，菠菜 100 克。

调料

葱花、盐、酱油、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，焯烫后过冷水，再沥干水分后切段；鸡胸肉去净筋膜，洗净，切丝。
- 2 炒锅加油爆香葱花，放入鸡丝煸熟，再放菠菜炒匀，用酱油、盐调味，水淀粉勾芡，做成鸡丝卤。
- 3 荞麦面做成面条，煮熟后，烧上鸡丝卤即可。



玉米

推荐用量：鲜玉米100克/天，玉米面70克/天

控压成分：镁、硒、钙、钾、维生素E、膳食纤维、胡萝卜素

降压原因：扩张血管，促进钠代谢，降低血脂



玉米含有高血压患者应多摄取的钾、镁和钙。钾能促进钠的代谢，镁能扩张血管、辅助心脏的收缩，而钙具有降低血脂、抗血栓与扩张血管的功效。玉米所含的膳食纤维能降低胆固醇，防止动脉硬化；维生素E能抑制脂肪成分转为有害的脂质过氧化物，维持血液的畅通，减少血管病变发生的概率。



玉米降压食谱 肉末炒玉米

材料

玉米粒 200 克，瘦猪肉 50 克。

调料

葱花、姜末、盐、植物油各适量。

做法

- 1 玉米粒洗净；瘦猪肉洗净，切末。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成熟，放葱花、姜末炒香。放入肉末炒至肉色变白，倒入玉米粒翻炒均匀。
- 3 加适量清水烧至玉米粒熟透，用盐调味即可。

烹调提示 最好选择甜玉米粒，这样炒出来的菜肴味道会更好。



玉米降压食谱 玉米面发糕

材料

面粉 100 克，玉米面 50 克。

调料

酵母适量。

做法

- 1 将适量酵母用35度的温水溶化并调匀；面粉和玉米面放入容器中，慢慢地加酵母水和适量温水搅拌均匀，合成稀面糊，饧发30分钟。
- 2 蒸锅内加适量清水置火上，烧沸后在蒸帘上铺上屉布，放入饧发好的面糊，用手蘸清水轻轻拍平，盖严锅盖，用中火蒸30分钟即可。

烹调提示 用温水将酵母化开，发酵的效果会更好。



玉米推荐食谱

玉米排骨煲

材料

玉米棒、胡萝卜各1根，猪排骨250克。

调料

葱花、姜片、大料、盐、香油各适量。

做法

- 1 玉米棒去皮和须，洗净，切段；猪排骨洗净，剁段，放入沸水中焯去血水，捞出；胡萝卜洗净，切块。
- 2 沙锅倒入适量温水置火上，放入玉米棒、猪排骨、胡萝卜块、葱花、姜片和大料，大火煮沸，转小火煲至猪排骨肉烂，加盐调味，淋上香油即可。



玉米推荐食谱

椒盐玉米

材料

鲜玉米粒250克，黄瓜、红椒各50克。

调料

葱花、花椒粉、淀粉、盐、植物油各适量。

做法

- 1 玉米粒洗净，入沸水中煮2分钟，捞出凉凉后，加适量淀粉拌匀，入五成热的油中炸至金黄酥脆；黄瓜、甜椒分别洗净，切丁。
- 2 锅中加少许油，烧热后放葱花炒香，加入黄瓜丁和红椒丁炒匀后，放入玉米粒，用盐、花椒粉调味即可。



玉米推荐食谱

玉米山药粥

材料

玉米碎100克，山药25克。

做法

- 1 玉米碎淘洗干净；山药去皮，洗净，切块。
- 2 锅置火上，放入玉米碎和山药块，加适量清水大火煮沸，转小火熬煮至玉米碎熟透、山药软烂即可。

烹调提示 山药在削皮时会流出乳白色的液体，这种液体如果弄到皮肤上会非常痒，所以在削山药皮的时候最好戴上一次性手套。



芹菜

推荐用量：50~100 克/天

控压成分：3-n-丁基苯二酸、维生素P

降压原因：抑制血管平滑肌收缩，减少肾上腺素的分泌，降低毛细血管的通透性



芹菜中的 3-n-丁基苯二酸类物质还具有镇静安神的作用。维生素 P 除了能降低血胆固醇外，还可增强血管壁的弹性，常用于预防脑出血。大剂量维生素 P 可使胆固醇氧化为胆酸排出体外，改善血液循环和心脏功能。



芹菜降压食谱

芹菜馅饺子

材料

饺子皮 500 克，芹菜、猪肉馅各 250 克，海米 25 克。

调料

葱末、酱油、香油、盐、花椒粉各适量。

做法

- 1 芹菜择洗干净，放入沸水中焯透，捞出，沥干水分，切末；海米洗净，剁碎；猪肉馅加酱油、香油、盐、花椒粉、葱末、芹菜末、海米末搅拌均匀，调成饺子馅。
- 2 取饺子皮包入适量饺子馅，捏紧口，做成饺子生坯，放入沸水中煮熟即可。



芹菜降压食谱

芹菜炒土豆片

材料

芹菜 200 克，土豆 100 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 芹菜择洗干净，放入沸水中焯透，捞出，沥干水分，切段；土豆去皮，洗净，切片。
- 2 炒锅置火上，倒入植物油，待油烧至七成热，炒香葱花，放入土豆片翻炒均匀，加适量清水烧熟，下入芹菜段翻炒均匀，用盐调味即可。

烹调提示 皮肉发绿的土豆含有微量的有毒物质龙葵素，宜将发青的部位清除。



芹菜推荐食谱

芹菜炒肉丝

材料

芹菜 250 克，猪肉 50 克。

调料

葱丝、姜丝、淀粉、料酒、酱油、盐各适量。

做法

- 1 芹菜洗净切段；猪肉洗净切丝，加料酒、酱油和淀粉腌渍15分钟。
- 2 炒锅加油烧至七成热，煸香葱丝、姜丝，放入猪肉丝煸熟，倒入芹菜段翻炒均匀，用盐调味即可。

烹调提示 腌渍猪肉丝时淀粉不宜加太多，不然煸炒时容易粘锅。



芹菜推荐食谱

芹菜炒黄豆芽

材料

芹菜 250 克，黄豆芽 100 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 芹菜择洗干净，切段，入沸水中焯透，捞出；黄豆芽择洗干净。
- 2 炒锅中加油烧至七成热，加葱花炒出香味，放入黄豆芽炒熟，倒入芹菜段翻炒均匀，用盐调味即可。

烹调提示 优质黄豆芽茎白、粗壮、肥厚、饱满、无异味、不易折断。



芹菜推荐食谱

炆拌芹菜腐竹

材料

芹菜 250 克，腐竹 50 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 腐竹和芹菜分别洗净，切菱形段，入沸水中焯烫，捞出过水，装盘备用。
- 2 炒锅加适量植物油烧至七成热，加葱花煸出香味，淋在腐竹和芹菜段上，加盐拌匀即可。

烹调提示 腐竹入沸水中焯烫的时间一定要短，30 秒即可，以免被焯散。



香菇

推荐用量：4~8朵/餐

控压成分：维生素A、核酸、烟酸、钙、香菇多糖、香菇胜肽、膳食纤维

降压原因：抑制血液中胆固醇浓度的上升，预防动脉硬化



香菇中的核酸能抑制血清和肝脏中胆固醇浓度的上升、预防动脉硬化、维持血管弹性、稳定血压。香菇孢子里的干扰素可以增强免疫力，降低胆固醇。



香菇降压食谱

香菇炒大白菜

材料

鲜香菇、大白菜各 150 克。

调料

葱花、盐、蒜末、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 鲜香菇去柄，洗净，入沸水中焯透，捞出凉凉，切丝；大白菜择洗干净，撕成片。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花炒出香味，放入大白菜丝和香菇丝炒熟。
- 3 用盐、蒜末调味，水淀粉勾芡即可。

烹调提示 优质鲜香菇体圆，呈黄褐色，菌伞肥厚，盖面平滑，质干不碎，手捏菌柄有坚硬感，菌柄短而粗壮。



香菇降压食谱

香菇烧丝瓜

材料

香菇 100 克，丝瓜 200 克。

调料

葱花、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 香菇去柄，洗净，放入沸水中焯烫，捞出，沥干水分，切丝；丝瓜刮去绿皮，洗净，切滚刀块。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花炒香，放入丝瓜翻炒均匀。
- 3 加适量清水烧至丝瓜熟透，倒入香菇丝翻炒均匀，用盐调味，水淀粉勾芡即可。



香菇降压食谱 香菇豆角

材料

鲜香菇、豆角各 150 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 鲜香菇洗净，入沸水中焯透，捞出凉凉，切丝；豆角去筋，洗净，掰段。
- 2 炒锅加油烧至七成热，放葱花炒香，放入豆角和香菇丝翻炒均匀，适量清水烧至豆角熟透，用盐调味即可。

烹调提示 豆角宜洗净后再去筋和掰段，以避免营养素从豆角的断面流失。



香菇降压食谱 香菇烧尖椒

材料

香菇 100 克，尖椒 200 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 香菇去柄，洗净，放入沸水中焯烫，捞出，沥干水分，切丝；尖椒洗净，去蒂除子，切丝。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花炒香，放入尖椒丝炒熟。
- 3 倒入香菇丝炒匀，加盐调味即可。



香菇降压食谱 香菇芹菜

材料

鲜香菇、芹菜各 150 克。

调料

葱花、酱油、盐、植物油各适量。

做法

- 1 鲜香菇去柄，洗净，入沸水中焯透，捞出，凉凉，切丝；芹菜洗净，掰段。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花炒香，放入芹菜和香菇丝翻炒均匀。
- 3 加酱油和适量清水烧至芹菜熟透，用盐调味即可。



洋葱

推荐用量：50克/天

控压成分：钾、槲皮酮、含硫化合物、环蒜氨酸、前列腺素A

降压原因：扩张血管，降低血脂



洋葱含前列腺素A，这是非常强效的血管扩张剂，能刺激血溶纤维蛋白的活动，对抗使血管收缩的儿茶酚胺，降低血液黏稠度，使血压下降。洋葱特有的槲皮酮抗氧化强，可促进血液循环。此外，槲皮酮还有利尿功能，可促进体内钠的排泄。



洋葱降压食谱

洋葱炒牛肉

材料

洋葱 250 克，瘦牛肉 50 克。

调料

葱花、盐、水淀粉、植物油、料酒各适量。

做法

- 1 洋葱去老膜，去蒂，洗净，切丝；瘦牛肉洗净切丝，加料酒和水淀粉抓匀，腌渍15分钟。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花炒香，放入牛肉片滑熟，淋入适量清水。
- 3 加洋葱丝炒熟，用盐调味即可。

烹调提示 腌渍牛肉时不宜加盐，不然牛肉的口感会发硬。



洋葱降压食谱

火腿洋葱汤

材料

洋葱 250 克，熟火腿 50 克。

调料

香菜碎、盐、植物油各适量。

做法

- 1 洋葱去老膜和蒂，洗净，切丝；熟火腿切丝。
- 2 汤锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放入洋葱丝翻炒均匀。
- 3 加适量清水大火煮沸，转小火煮3分钟，倒入熟火腿丝煮2分钟，用盐调味，撒上香菜碎即可。

烹调提示 优质火腿瘦肉多肥肉少、清洁干硬、色泽均匀、香气浓郁、无酸败味。



洋葱降压食谱

洋葱炒蛋

材料

洋葱 250 克，鸡蛋 2 个。

调料

盐、植物油各适量。

做法

- 1 洋葱洗净切丝；鸡蛋磕入碗中打散。
- 2 炒锅加油烧至七成热，淋入蛋液，炒成鸡蛋块，盛出。
- 3 重新加少许油烧热，放入洋葱丝炒熟，倒入鸡蛋翻匀，用盐调味即可。

烹调提示 鸡蛋宜存放在冰箱的冷藏室内，最适宜的温度是 5 ~ 7 摄氏度。



洋葱降压食谱

洋葱炒土豆片

材料

洋葱 250 克，土豆 100 克。

调料

盐、植物油各适量。

做法

- 1 洋葱洗净，切块；土豆去皮，洗净，切片。
- 2 炒锅加油烧至七成热，倒入土豆片翻炒均匀，加适量水烧熟，放入洋葱丝炒熟，加盐调味即可。

烹调提示 土豆表层中含有丰富的营养物质，因此去皮不宜厚，越薄越好。



洋葱降压食谱

猪肝炒洋葱

材料

洋葱 100 克，猪肝 50 克。

调料

葱花、盐、料酒、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 猪肝去筋膜，洗净切片后，加料酒和水淀粉腌渍 15 分钟；洋葱洗净切丝。
- 2 炒锅加油烧至七成热，放葱花炒香，放入猪肝片滑熟，放入切好的洋葱丝炒熟，加盐调味即可。

烹调提示 炒菜的过程中如果需要加水，不宜加冷水，否则会影响菜的成熟速度和口感，最好添加开水。



茄子

推荐用量：200克/天

控压成分：钾、葫芦巴碱、胆碱

降压原因：钾可维持细胞内的渗透压，预防血管破裂，平衡血压



茄子可以提供大量的钾，钾在人体中能够维持细胞内的渗透压，预防血管破裂，平衡血压，防治高血压；茄子含有的葫芦巴碱、胆碱，具有降低胆固醇的功效。



茄子降压食谱

肉末茄子

材料

茄子 250 克，瘦猪肉 50 克。

调料

葱末、姜末、盐、水淀粉、酱油、白糖、蒜末、植物油各适量。

做法

- 1 茄子去蒂，洗净，切滚刀块；瘦猪肉洗净，剁成肉末。
- 2 锅置大火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，加葱末、姜末炒香。
- 3 放入肉末煸熟，倒入茄子块翻炒均匀，加酱油、白糖和适量清水烧至茄子块熟透，用蒜末、盐调味，水淀粉勾芡即可。

烹调提示 洗猪肉时，先用温淘米水洗两遍，再用清水冲洗一下，就很容易洗干净了。



茄子降压食谱

海米烧茄子

材料

茄子 200 克，干海米 5 克。

调料

葱花、姜末、酱油、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 茄子去蒂，洗净，切滚刀块；干海米挑去杂质，洗净，用清水泡软。
- 2 炒锅置火上，倒入植物油，待油烧至七成热，炒香葱花和姜末，放入茄子块和海米翻炒均匀，加酱油和适量清水烧至茄子块熟透，用盐调味，水淀粉勾芡即可。

烹调提示 泡海米的水味道鲜美，不宜丢弃，可以在做汤或煮面条的时候加入。



茄子降压食谱 家常茄子

材料

茄子 200 克，韭菜 50 克。

调料

葱花、盐各适量。

做法

- 1 茄子去蒂，洗净切粗条；韭菜择洗干净，切寸段。
- 2 炒锅加油烧至七成热，爆香葱花，放入茄子翻炒均匀。
- 3 加少许清水烧至茄子快熟透时，倒入韭菜段炒匀，加盐调味即可。

烹调提示 茄子皮中含有丰富的成分，最好不要去皮。



茄子降压食谱 番茄炒茄子

材料

茄子 200 克，番茄 50 克。

调料

葱花、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 茄子去蒂，洗净，切滚刀块；番茄洗净，去蒂，切块。
- 2 炒锅加油烧至七成热，炒香葱花，放入茄子块翻炒均匀，加适量清水烧至茄子块八成熟，放入番茄块烧熟，加盐调味，用水淀粉勾芡即可。

烹调提示 嫩茄子手握有黏滞感，发硬的茄子是老茄子。



茄子降压食谱 酱爆茄子

材料

茄子 250 克。

调料

葱末、姜末、蒜末、豆瓣酱、白糖、盐、植物油各适量。

做法

- 1 茄子去蒂，洗净，切滚刀块。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，加葱末、姜末、蒜末炒香，放入茄子块煸至褐黄色，盛出。
- 3 原锅倒入植物油烧热，放入豆瓣酱炒香，加茄子块翻炒均匀，用白糖、盐调味即可。



胡萝卜

推荐用量：100~200克/天

控压成分：钾、烟酸、膳食纤维、β-胡萝卜素

降压原因：β-胡萝卜素能防止血栓形成，烟酸促进血液循环，钾有助于钠的代谢



β-胡萝卜素是强力的抗氧化剂，能防止细胞氧化，减少伤害血管健康的胆固醇沉积在血管上，维持血流顺畅以及血管的弹性。所含烟酸可以降低血脂、帮助血管扩张、稳定血压。



胡萝卜降压食谱

胡萝卜饼

材料

面粉 150 克，胡萝卜 100 克，鸡蛋 1 个。

调料

葱末、植物油各适量。

做法

- 1 胡萝卜洗净，用刨丝刀擦成丝；鸡蛋洗净，磕入碗内，打散；面粉倒入容器中，加蛋液和适量清水调成面糊，放入胡萝卜丝和葱末搅拌均匀。
- 2 平底锅放火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热，舀入面糊两面煎熟，切块装盘即可。

烹调提示 用手捻搓面粉，质量好的手感绵软；若手感较滑，则质量较差。



胡萝卜降压食谱

胡萝卜炒木耳

材料

胡萝卜 250 克，水发黑木耳 50 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 胡萝卜洗净，切片；水发黑木耳择洗干净，撕成小朵。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，加葱花炒出香味，放入胡萝卜片翻炒均匀。
- 3 加木耳和适量清水烧至胡萝卜片熟透，用盐调味即可。

烹调提示 优质胡萝卜色泽鲜嫩、匀称直溜，掐上去水分很多。



胡萝卜降压食谱

胡萝卜炒猪肝

材料

胡萝卜 200 克，猪肝 100 克。

调料

盐、料酒、葱丝、姜丝、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 胡萝卜洗净切片；猪肝去筋膜，洗净切片，加料酒和水淀粉腌渍15分钟。
- 2 炒锅加油烧至七成热，煸香葱丝、姜丝，放入猪肝煸熟，再加入胡萝卜炒匀，加清水烧至胡萝卜熟透，用盐调味即可。



胡萝卜降压食谱

清炒胡萝卜丝

材料

胡萝卜 250 克。

调料

葱丝、盐、植物油各适量。

做法

- 1 胡萝卜洗净，切丝。
- 2 炒锅加油烧至七成热，加葱丝炒香，放入胡萝卜丝翻炒1分钟。
- 3 加适量清水烧至胡萝卜丝熟透，加盐调味即可。

烹调提示 炒胡萝卜时不宜加太多醋，否则会破坏胡萝卜中的胡萝卜素。



胡萝卜降压食谱

胡萝卜炖羊肉

材料

胡萝卜 250 克，羊肉 100 克。

调料

葱花、姜丝、盐、料酒、植物油各适量。

做法

- 1 胡萝卜洗净，切块；羊肉洗净，切块，入沸水中焯透，捞出。
- 2 炒锅加油烧至七成热，煸香葱花、姜丝，倒入羊肉块和胡萝卜块翻炒均匀，加料酒和适量清水大火煮沸，转小火炖至羊肉熟透，用盐调味即可。

烹调提示 羊肉烹调前入沸水中焯透，可去除血水和腥膻味。



白萝卜

推荐用量：200克/天

控压成分：维生素C、锌

降压原因：保护动脉血管内皮细胞，调节免疫功能、通过肾素中的血管紧张素调节血压



白萝卜含丰富的维生素C和微量元素锌，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力；萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动，增加食欲，帮助消化；萝卜含有木质素，能提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞。此外，萝卜所含的多种酶，能分解致癌的亚硝酸胺，具有防癌作用。



白萝卜降压食谱

炆白萝卜条

材料

白萝卜 250 克。

调料

葱花、干红辣椒段、花椒粒、盐、植物油各适量。

做法

- 1 白萝卜去根须，洗净，切条，装盘，放盐调味。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成熟，放入葱花、干红辣椒段和花椒粒炒香，关火，淋在白萝卜条上拌匀即可。

烹调提示 先在白萝卜条上加盐，可以使萝卜口感更脆，也有助于去除白萝卜的生涩感。



白萝卜降压食谱

牡蛎萝卜丝汤

材料

白萝卜 200 克，牡蛎肉 50 克。

调料

葱丝、姜丝、盐、香油各适量。

做法

- 1 白萝卜去根须，洗净，切丝；牡蛎肉洗净泥沙。
- 2 锅置火上，加适量清水烧沸，倒入白萝卜丝煮至九成熟，放入牡蛎肉、葱丝、姜丝煮至白萝卜丝熟透，用盐调味，淋上香油即可。

烹调提示 优质牡蛎肉光泽新鲜、颜色淡黄、体大而肥满、大小均匀。



白萝卜降压食谱 椒油白萝卜

材料

白萝卜 300 克。

调料

花椒粒、香菜、盐、醋、白糖、植物油各适量。

做法

- 1 白萝卜洗净切丝；香菜洗净切段。
- 2 炒锅加油烧至五成热，放入花椒粒炸出香味，拣出花椒粒，制成花椒油；取小碗，加醋、盐、白糖，淋入花椒油拌匀，制成调味汁。
- 3 取盘，放入白萝卜丝和香菜段，淋入调味汁拌匀即可。



白萝卜降压食谱 蛋香萝卜丝

材料

白萝卜 200 克，鸡蛋 1 个。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 白萝卜洗净切丝；鸡蛋磕入碗中打散。
- 2 炒锅加油烧至七成热，倒入蛋液炒成鸡蛋块，盛出。
- 3 锅内留底油，放葱花炒香，放入白萝卜丝和少许清水炒熟，倒入鸡蛋块翻炒均匀，用盐调味即可。

烹调提示 在蛋液中加少许清水，可使炒出来的鸡蛋更加鲜嫩。



白萝卜降压食谱 白萝卜粥

材料

大米 100 克，白萝卜 50 克。

做法

- 1 大米淘洗干净；白萝卜择洗干净，切丝。
- 2 锅置火上，倒入大米和适量清水大火烧沸，转小火煮至米粒七成熟，放入白萝卜丝，煮至米粒和萝卜丝熟透的稠粥即可。

烹调提示 劣质大米潮湿，颜色发暗，碎米多，闻起来有霉味。



菠菜

推荐用量：100克/天

控压成分：钾、钙、镁、维生素C、膳食纤维

降压原因：钾促进钠的代谢，镁维持心脏功能，钙可扩张血管



菠菜含有丰富的钾、镁、钙。钾能排除身体多余的盐分；镁能降低胆固醇、保护心脏功能；钙能松弛血管平滑肌、安定神经，使血压稳定；菠菜中富含膳食纤维、维生素C，能降低血脂、保护血管。



菠菜降压食谱 花生菠菜

材料

菠菜 250 克，花生仁 50 克。

调料

盐、植物油、香油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，放入沸水中焯30秒，捞出凉凉，沥干水分，切段；花生仁挑去杂质。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热，放入花生仁炒熟，盛出，凉凉，去皮，碾碎。
- 3 取盘，放入菠菜段，用盐、香油拌匀，撒上花生碎即可。

烹调提示 炒熟的花生仁放入保鲜袋中，排出空气，扎紧袋口，用擀面杖可以轻松地将其碾碎。



菠菜降压食谱 清炒菠菜

材料

菠菜 300 克。

调料

葱花、蒜末、盐、植物油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，入沸水中焯烫30秒，捞出，过凉，切段。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花炒香，放入菠菜翻炒均匀。
- 3 用盐、蒜末调味即可。

烹调提示 优质大蒜蒜瓣丰满、干爽、无虫害、不开裂、不抽薹。



菠菜降压食谱

菠菜炒粉丝

材料

菠菜 200 克，干粉丝 5 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，入沸水中焯烫30秒，捞出，过凉，切段；干粉丝洗净，煮熟，捞出，过凉。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花炒香，倒入菠菜和粉丝翻炒均匀，用盐调味即可。



菠菜降压食谱

菠菜炒绿豆芽

材料

菠菜 200 克，绿豆芽 100 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，入沸水中焯烫30秒，捞出，过凉，切段；绿豆芽择洗干净，入沸水中焯去豆腥味，捞出。
- 2 炒锅加油烧至七成热，炒香葱花，放入菠菜和绿豆芽炒匀，加盐调味即可。

烹调提示 焯绿豆芽时，在水中加适量醋，其中的维生素 C 不容易被破坏。



菠菜降压食谱

菠菜牛肉羹

材料

菠菜 200 克，牛肉 50 克。

调料

葱姜末、蛋清、盐、料酒、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 菠菜洗净，入沸水中焯烫后过冷水，切末；牛肉洗净剁碎，加料酒、蛋清和水淀粉拌匀，腌渍15分钟。
- 2 炒锅中加油烧至七成热，放葱姜末炒香，倒入牛肉碎滑熟后，加适量清水大火烧沸，转中火煮3分钟，放入菠菜末，加盐调味，水淀粉勾芡即可。



芦笋

推荐用量：50克/天

控压成分：天门冬酰胺、槲皮黄酮、钾、皂角苷

降压原因：扩张末梢血管，增强毛细血管弹性，
缓解盐对人体的损害而降压



芦笋具有人体所必需的各种氨基酸，还含有大量以天门冬酰胺为主体的非蛋白质含氮物质和天门冬氨酸。经常食用对心脏病、高血压、心动过速、疲劳综合征、水肿、膀胱炎、排尿困难等病症有一定疗效。



芦笋降压食谱

芦笋玉米番茄汤

材料

芦笋 150 克，番茄、猪肉各 50 克，玉米棒半根。

调料

姜片、盐、香油各适量。

做法

- 1 芦笋择洗干净，切段；番茄洗净，去蒂，切块；猪肉洗净，切片；玉米棒洗净，切段。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧沸，放入芦笋、番茄、肉片、玉米、姜片煮开，转小火煮至玉米熟透，加盐调味，淋上香油即可。



芦笋降压食谱

芦笋鸡片

材料

芦笋 200 克，鸡胸肉 100 克。

调料

葱花、姜丝、酱油、白糖、盐、植物油各适量。

做法

- 1 芦笋去根，洗净，切斜段；鸡胸肉洗净，切片。
- 2 炒锅加油烧至七成热，加葱花、姜丝炒香，放入鸡片炒匀。
- 3 加酱油、白糖和适量清水，倒入芦笋段炒熟，用盐调味即可。

烹调提示 芦笋不宜存放在阳光直射的地方，应先将其放进保鲜袋中扎紧袋口，然后放入冰箱冷藏，这可以使芦笋的营养不流失。



芦笋降压食谱

芦笋煎蛋

材料

芦笋 150 克，鸡蛋 2 个。

调料

盐、植物油各适量。

做法

- 1 芦笋去根，洗净；鸡蛋洗净，磕入碗内，打散，放入盐搅拌均匀。
- 2 平底锅加油烧至五成热，淋入鸡蛋液，把芦笋整齐地摆放在蛋液上，两面分别煎熟后，盛出即可。

烹调提示 鸡蛋的表皮上往往有细菌，宜洗净后再烹调，以免弄脏双手和餐具。



芦笋降压食谱

芦笋烧鲜虾

材料

芦笋 200 克，鲜虾 100 克。

调料

葱丝、姜丝、盐、白糖、料酒、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 芦笋去根，洗净，切斜段；鲜虾剪掉虾须，剪开背部，挑出虾线，洗净。
- 2 取小碗，放入盐、白糖、料酒、水淀粉搅匀，对成调味汁。
- 3 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，加葱丝、姜丝炒香，放入芦笋段炒至八成熟，倒入鲜虾，淋入调味汁，大火收干汤汁即可。



芦笋降压食谱

芦笋烧草菇

材料

芦笋 200 克，草菇 100 克。

调料

葱花、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 芦笋择洗干净，切段；草菇去根，洗净，撕成条状，放入沸水中焯透，捞出；取小碗，放盐、水淀粉搅匀，制成芡汁。
- 2 锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花炒香，放入芦笋段炒熟。
- 3 倒入草菇炒匀，淋入芡汁炒匀即可。



油菜

推荐用量：150克/天

控压成分：芥子油、甾基质

降压原因：芥子油和甾基质等含硫化物，可防止动脉粥样硬化，维持血管的弹性而降压



油菜中含有钙和铁。我国流行病学证实，人体缺钙会引起高血压，人群平均每日钙摄入量与血压水平呈显著的负相关，也就是说，钙摄入量多者血压低，反之则血压高。研究还发现，老年高血压患者血浆中铁的含量低于正常值，因此常吃含铁的食物，不但可以降血压，还可预防老年性贫血。



油菜降压食谱

油菜豆腐汤

材料

油菜 150 克，豆腐 100 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 油菜择洗干净，对半切开；豆腐洗净，切块。
- 2 炒锅置火上，倒入植物油，待油烧至七成热，炒香葱花，放入豆腐翻炒均匀，加适量清水大火烧沸，转小火煮5分钟，倒入油菜煮熟，用盐调味即可。

烹调提示 盒装豆腐的包装若有突起，内部产品混浊，则表明豆腐已经变质，切勿购买。



油菜降压食谱

芝麻油菜

材料

油菜 150 克，白芝麻 25 克。

调料

盐、香油各适量。

做法

- 1 油菜洗净，入沸水中焯1分钟，捞出凉凉，沥干水分；白芝麻挑去杂质。
- 2 炒锅置火上烧热，放入白芝麻炒熟，盛出，凉凉。
- 3 取盘，放入油菜，加盐、香油拌匀，撒上熟白芝麻即可。

烹调提示 做这道菜时，宜选用鲜嫩的小油菜。



油菜降压食谱 蒜香油菜

材料

油菜 150 克，蒜瓣 25 克。

调料

葱花、蒜末、盐、植物油各适量。

做法

- 1 油菜择洗干净，对半切开；蒜瓣去皮，洗净，切末。
- 2 炒锅置火上，倒入植物油，待油烧至七成热，炒香葱花，放入油菜翻炒3分钟，用盐、蒜末调味即可。

烹调提示 起锅前放入蒜末，不仅使菜肴蒜香浓郁，也更能保持蒜的功效。



油菜降压食谱 海米油菜

材料

油菜 150 克，海米 60 克。

调料

姜末、葱花、植物油各适量。

做法

- 1 油菜择洗干净；海米挑去杂质，洗净。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放入葱花、姜末炒香，倒入油菜和海米翻炒3分钟即可。

烹调提示 海米的咸味很重，油菜的用量又不是很多，烹调此菜可以不用盐调味。



油菜降压食谱 酱汁浇油菜

材料

小油菜 150 克。

调料

甜面酱、豆瓣酱、白糖、酱油、植物油各适量。

做法

- 1 小油菜择洗干净，对半切开，入沸水中焯熟，捞出，沥干水分，装盘。
- 2 炒锅加油烧至五成热，放甜面酱和豆瓣酱炒香，加白糖、酱油和适量清水烧至汤汁黏稠，关火，淋在油菜上即可。

烹调提示 甜面酱和豆瓣酱都有咸味，烹调这道菜可以不放盐。



海带

推荐用量：100~150克（水发）/天

控压成分：褐藻酸钠、多不饱和脂肪酸EPA

降压原因：降压，降低血液的黏度，血管硬化程度



海带中有一种叫褐藻酸的氨基酸，其含量虽少，但它的降压效果却较为明显。海带中所含的甘露醇，有利尿、降压的功效。药理学实验表明，将海带浸泡在温水中，再将浓缩的水给高血压患者喝，结果患者的血压明显下降。



海带降压食谱

海带拌豆腐丝

材料

水发海带 150 克，豆腐丝 50 克。

调料

盐、蒜末、香油各适量。

做法

- 1 水发海带洗净，煮熟，切丝；豆腐丝洗净，切成10厘米左右的段，入沸水中焯透，捞出，凉凉，沥干水分。
- 2 取盘，放入海带丝和豆腐丝，用盐、蒜末和香油拌匀即可。

烹调提示 用散装豆腐丝做凉拌菜，应焯水后再烹调，这样可去除豆腐丝上的细菌。



海带降压食谱

海带焖饭

材料

水发海带 50 克，大米 100 克。

做法

- 1 水发海带洗净，切丁；大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，放入海带丁和适量清水大火烧开，滚煮5分钟，放入大米烧煮10分钟左右，水快干时盖严锅盖，用小火焖10~15分钟即可。

烹调提示 水发海带也可以用鲜海带丝替代，直接切成小丁即可，更省事，焖出来的饭色泽也会更鲜艳。



海带降压食谱 白菜海带丝

材料

海带丝 50 克，白菜心 150 克。

调料

香菜碎、蒜末、盐、酱油、醋、白糖、辣椒油、香油各适量。

做法

- 1 海带丝洗净，放入沸水中煮10分钟，捞出凉凉备用；白菜心洗净，切丝。
- 2 白菜丝和海带丝装盘，加香菜碎、蒜末、盐、酱油、醋、白糖、辣椒油和香油拌匀即可。

烹调提示 自制辣椒油时，将烧至八成热的热油浇在干红辣椒碎上即可。



海带降压食谱 蒜泥海带丝

材料

水发海带 150 克，蒜泥 10 克。

调料

盐、香油各适量。

做法

- 1 水发海带洗净，切成细丝，入沸水中煮熟，捞出，凉凉，沥干水分。
- 2 海带丝装入盘中，加盐、蒜泥和香油调味即可。

烹调提示 选择海带时，应选择整齐干净、无杂质和异味的。



海带降压食谱 酸甜海带

材料

水发海带 250 克。

调料

香菜碎、醋、白糖、盐、香油各适量。

做法

- 1 水发海带洗净，切丝，入沸水中煮熟，捞出，凉凉，沥干水分。
- 2 取盘，放入海带丝，用醋、白糖、盐和香油调味，撒上香菜碎即可。

烹调提示 夏天大米极易生虫，将适量干海带放入大米中有助于防虫。



番茄

推荐用量：200克/天

控压成分：番茄红素、 β -胡萝卜素、维生素C、
维生素P、钾

降压原因：使血流顺畅、预防动脉硬化，降低血压



β -胡萝卜素、维生素C有抗氧化作用，能防止动脉硬化；番茄红素的抗氧化作用是 β -胡萝卜素的两倍，既能让血流顺畅，预防动脉硬化，还具有降低血压的功效；维生素P和维生素C能让微血管更强韧，能有效地强化血管。



番茄降压食谱

番茄丝瓜

材料

丝瓜 250 克，番茄 100 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 丝瓜去皮和蒂，洗净，切滚刀块；番茄洗净，去蒂，切块。
- 2 炒锅加适量植物油烧至七成热，加葱花炒出香味，放入丝瓜块和番茄块炒熟，加盐调味即可。

烹调提示 ① 丝瓜味道清爽，炒丝瓜最好少用油，尽量使丝瓜保持口味清淡。
② 自然成熟的番茄蒂周围有些绿色，捏起来较软，表面圆滑，籽粒为土黄色，肉呈红色、多汁、沙瓤。



番茄降压食谱

番茄炒肉片

材料

番茄 250 克，猪里脊肉 50 克。

调料

葱花、姜丝、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 番茄洗净，去蒂，切片；猪里脊肉去净筋膜，洗净，切片。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花、姜丝炒香，放入猪肉片滑熟。
- 3 倒入番茄炒熟，用盐调味，水淀粉勾芡即可。

烹调提示 猪里脊肉应去净筋膜后再烹调，不然不好切，口感也不好。



番茄降压食谱

番茄鸡块

材料

鸡胸肉、番茄、青椒各 100 克。

调料

葱花、姜末、花椒粉、料酒、盐、植物油各适量。

做法

- 1 鸡胸肉洗净，切块，加花椒粉、料酒腌渍15分钟；番茄洗净，去皮，切块；青椒洗净，去蒂除子，切块。
- 2 炒锅加油烧至七成热，爆香葱花和姜末，放入腌渍好的鸡肉块滑熟，加番茄块翻炒至出汤，倒入青椒块翻炒2分钟，加盐调味即可。



番茄降压食谱

番茄牛肉

材料

牛肉、番茄、青椒各 100 克。

调料

葱花、姜末、花椒粉、料酒、盐、植物油各适量。

做法

- 1 牛肉洗净，切块，放入花椒粉、料酒腌渍15分钟；番茄洗净，去皮，切块；青椒洗净，去蒂除子，切块。
- 2 炒锅加油烧至七成热，加葱花和姜末炒香，放入腌渍好的牛肉滑熟，加番茄块翻炒至出汤，倒入青椒块翻炒2分钟，加盐调味即可。



番茄降压食谱

番茄炒鸡蛋

材料

番茄 200 克，鸡蛋 1 个。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 番茄洗净，去蒂，切月牙瓣；鸡蛋洗净，磕入碗内，打散。
- 2 炒锅加油烧至五成热，淋入蛋液炒成鸡蛋块，盛出。
- 3 原锅倒油烧热，放葱花炒香，放入番茄炒熟，倒入鸡蛋块翻炒均匀，用盐调味即可。



红薯

推荐用量：50~100克/天

控压成分：黏蛋白、膳食纤维

降压原因：帮助排除多余胆固醇，保持血管弹性，预防动脉硬化



红薯中的膳食纤维可以帮助排除血液中多余的胆固醇，维持血管的弹性，稳定血压。红薯所含的黏蛋白，能够有效维持血管的健康状态。



红薯降压食谱

红薯饭

材料

红薯 200 克，大米 100 克。

调料

葱花 10 克、植物油 8 克、盐 2 克。

做法

- 1 大米淘洗干净；红薯洗净，切成小块。
- 2 锅置火上，倒入油，放入葱花爆香，把红薯放在锅里翻炒片刻，加入盐，再加入适当的水，然后把米饭倒在红薯上，小火焖熟。
- 3 出锅前将红薯和米饭搅拌均匀即可。

烹调提示 由于红薯吸水量较小，所以不需要加太多水。



红薯降压食谱

芋头红薯粥

材料

大米 100 克，红薯、芋头各 50 克。

做法

- 1 大米淘洗干净；红薯、芋头去皮，洗净，切丁。
- 2 锅置火上，倒入大米、红薯丁和芋头丁，加适量清水大火煮沸，转小火熬煮至米粒熟透、红薯丁和芋头丁软烂的稠粥即可。

烹调提示 ① 优质红薯外表干净、光滑、形状好、坚硬。

② 优质芋头表面无缺洞，外皮干燥。



红薯降压食谱

玉米红薯粥

材料

玉米面 150 克，红薯 50 克。

做法

- 1 玉米面用冷水调成没有结块的玉米糊；红薯去皮，洗净，切块。
- 2 锅置火上，倒入玉米面糊和红薯块，加适量清水大火烧沸，转小火煮至红薯块熟透的稠粥即可。

烹调提示 先用冷水将玉米面调成没有结块的面糊再放入沸水中，这样煮出的粥不易有结块，口感也会更好。



红薯降压食谱

红薯藕粉羹

材料

红薯 100 克，藕粉 50 克。

调料

白糖适量。

做法

- 1 红薯去皮，洗净，煮熟，捞出，沥干水分，用白钢勺碾成红薯泥。
- 2 锅置火上，放入红薯泥、藕粉和适量清水大火烧沸，转小火煮至汤汁黏稠，用白糖调味即可。



红薯降压食谱

红薯烧南瓜

材料

红薯、南瓜各 150 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 红薯去皮，洗净，切块；南瓜去皮除子，洗净，切块。
- 2 炒锅加油烧至七成热，炒香葱花，放入红薯块和南瓜块翻炒均匀。
- 3 加适量清水烧至红薯块和南瓜块熟透，用盐调味即可。

烹调提示 优质南瓜有重量感、外形完整、带瓜梗且梗部坚硬。



土豆

推荐用量：200克/天

控压成分：钾、镁、维生素C、膳食纤维

降压原因：钾能排除多余的钠，膳食纤维则能维持心血管健康



钾能将体内多余的钠排除，达到降血压的效果。镁是维持血压稳定的重要营养素，当身体缺镁时，血管就会收缩，血压就会上升。适量补充镁，可以稳定血压，同时对心脏的收缩与跳动有辅助作用。土豆还含有丰富的维生素C，有抗氧化作用，可以降低血液中的胆固醇，维持血管的弹性。



土豆降压食谱

土豆丝摊鸡蛋

材料

土豆 50 克，鸡蛋 1 个。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 土豆去皮，洗净，用刨丝刀擦成细丝；鸡蛋洗净，磕入碗内，打散，放入土豆丝、葱花和盐搅拌均匀。
- 2 锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热，淋入搅拌好的蛋液，摊成两面色泽金黄的蛋饼即可。

烹调提示 质量好的土豆个大、形正、皮面光滑、芽眼较浅，无机械损伤、病虫害、腐烂、冻伤、变黑、发芽、变绿和蔫萎。



土豆降压食谱

土豆烧豆角

材料

豆角 200 克，土豆 100 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 豆角洗净，去筋，掰段；土豆去皮，洗净，切块。
- 2 炒锅加油烧至七成热，爆香葱花，再放入豆角和土豆块翻炒均匀。
- 3 加适量清水烧至豆角和土豆熟透，用盐调味即可。

烹调提示 做这道菜时，也可加入一些胡萝卜条，不仅营养更丰富，色泽也会更诱人。



土豆降压食谱 醋熘土豆丝

材料

土豆 250 克。

调料

葱花、盐、醋、花椒粒、植物油各适量。

做法

- 1 土豆去皮，洗净切丝备用。
- 2 锅内加油烧至五成热，下花椒粒炸出香味，盛出，下葱花煸香；放入土豆丝翻炒，待土豆丝稍变软后，用盐、醋调味即可。

烹调提示 醋熘土豆丝在炒熟的同时应保持脆嫩，这样口感才会更好。



土豆降压食谱 素炒三丁

材料

土豆、胡萝卜、黄瓜各 50 克。

调料

葱花、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 土豆去皮，洗净，切丁；胡萝卜洗净，切丁；黄瓜洗净，去蒂，切丁。
- 2 炒锅加油烧至七成热，爆香葱花，倒入土豆丁和胡萝卜丁翻炒均匀，加适量清水焖至熟透，放入黄瓜丁翻炒均匀，加盐调味，水淀粉勾芡即可。

烹调提示 土豆、胡萝卜和黄瓜宜切成大小相当的丁，这样成菜才美观。



土豆降压食谱 土豆牛肉汤

材料

土豆 150 克，牛腿肉 50 克。

调料

香菜碎、葱花、姜末、盐、植物油各适量。

做法

- 1 土豆去皮，洗净，切块；牛腿肉去筋膜，洗净切块，放入沸水中焯去血水。
- 2 炒锅加油烧至七成热，下葱花和姜末炒香，放入牛肉块煸熟。
- 3 倒入土豆块翻炒均匀，淋入适量清水煮至土豆块熟透，用盐调味，撒上香菜碎即可。



山楂

推荐用量：40克/天

控压成分：三萜类、山楂黄酮类

降压原因：降低血液中低密度脂蛋白浓度，加强血管壁的弹性



山楂所含物质可以减少胆固醇的生成，增加胃中消化液分泌，加速分解脂肪。山楂黄酮类与三萜类可以避免血管弹性纤维的断裂及损伤、减少脂肪沉积在动脉壁上、扩张血管、防止血栓形成，避免血管发生阻塞现象。



山楂降压食谱 山楂粥

材料

鲜山楂6粒、圆糯米100克。

调料

红糖适量。

做法

- 1 鲜山楂洗净，去蒂除核，切成两瓣；圆糯米淘洗干净，用清水浸泡2小时。
- 2 锅置火上，放入圆糯米，加适量清水大火烧沸，转小火煮至米粒八成熟，倒入山楂熬煮至米粒熟透的稠粥，用红糖调味即可。

烹调提示 ①优质红糖色泽光亮、颜色暗红，无霉变、无杂质，有浓浓的甜味。
②质量好的圆糯米米粒完整，呈瓷白色，无异味。



山楂降压食谱 山楂肉丁

材料

瘦猪肉250克，鲜山楂50克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 瘦猪肉洗净，切丁；鲜山楂洗净，切成两半，去蒂除子。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花炒香，倒入肉丁翻炒至肉色变白。
- 3 放入山楂翻炒均匀，加适量清水焖烧5分钟，用盐调味即可。

烹调提示 新鲜的成熟山楂外表呈深红色，鲜亮而有光泽，果实丰满、圆鼓并且叶梗新鲜。



山楂降压食谱

栗子山楂羹

材料

豆浆 250 克，鲜栗子 50 克，山楂 25 克。

调料

水淀粉适量。

做法

- 1 山楂洗净，去蒂除子；鲜栗子洗净，去皮；二者放入碗中隔水蒸熟，取出。
- 2 山楂捣成山楂泥，倒入豆浆内搅匀；栗子肉切丁。
- 3 锅置火上，倒入加入山楂泥的豆浆大火煮沸，转小火煮熟，用水淀粉勾芡，撒上栗子丁即可。



山楂降压食谱

雪中梅花

材料

山楂 15 个，苹果 150 克。

调料

白糖适量。

做法

- 1 山楂洗净，取3个切成6瓣，用其中的5瓣在盘中心摆成一朵“梅花”。
- 2 苹果洗净，去蒂除核，切片，一层层摆在“红梅”的旁边，摆满后均匀地撒上白糖。
- 3 余下的12个山楂，均匀地摆在盘边即可。



山楂降压食谱

山楂炖豆腐

材料

山楂 6 粒，豆腐 200 克。

调料

葱花、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 山楂洗净，去蒂除核；豆腐洗净，切块。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花炒香，倒入豆腐和山楂翻炒均匀。
- 3 加适量清水大火烧沸，转小火烧5分钟，用盐调味，水淀粉勾芡即可。



木耳

推荐用量：60克（水发）/天

控压成分：钙、烟酸、维生素C、胡萝卜素、硒、膳食纤维、腺嘌呤核苷、黑木耳多糖

降压原因：抑制血小板聚集、保健血管



黑木耳含有丰富的腺嘌呤核苷，可抑制血小板聚集、溶解血栓，除了有效稳定血压之外，还能预防心血管疾病。黑木耳中的膳食纤维、多醣体、纤维素、半纤维素、果胶等可以促进胃肠蠕动、降低血脂、加速胆固醇排出体外、预防血管硬化，保护高血压患者的血管。



木耳降压食谱

木耳烧腐竹

材料

水发黑木耳、水发腐竹各 100 克。

调料

葱花、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 水发黑木耳去根，洗净，撕成小朵；水发腐竹洗净，切斜段。
- 2 炒锅加油烧至七成热，放葱花炒香，放入黑木耳翻炒均匀。
- 3 加适量清水大火烧沸，转中火烧2分钟，放入腐竹翻炒2分钟，用盐调味，水淀粉勾芡即可。

烹调提示 质量好的腐竹颜色淡黄、呈纤维状，迎着光线能看到一丝丝纤维组织。



木耳降压食谱

木耳肉片汤

材料

水发黑木耳、瘦猪肉各 50 克。

调料

香菜碎、葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 水发黑木耳择洗干净，撕成小朵；瘦猪肉洗净，切片。
- 2 炒锅加油烧至七成热，放葱花炒香，放入猪肉片滑熟。
- 3 倒入黑木耳翻炒均匀，加适量清水大火烧沸，转中火煮5分钟，用盐调味，撒上海菜碎即可。

烹调提示 优质木耳表面黑而光润，有一面呈灰色，手摸上去感觉干燥，无颗粒感，嘴尝无异味。



木耳降压食谱

青笋木耳炒肉片

材料

青笋 150 克，水发木耳、瘦肉各 50 克。

调料

葱花、姜丝、料酒、淀粉、盐、植物油各适量。

做法

- 1 青笋去皮，洗净，切片；木耳洗净撕成小朵；瘦肉洗净切片，用料酒和淀粉抓匀，腌渍15分钟。
- 2 炒锅加油烧至七成热，爆香葱花、姜丝，放入猪肉片滑熟，再加入木耳炒匀，淋入适量清水烧5分钟，放入青笋片炒熟，用盐调味即可。



木耳降压食谱

木耳圆白菜

材料

水发黑木耳、圆白菜各 100 克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 黑木耳择洗干净，撕成小片；圆白菜择洗干净，撕成小片。
- 2 炒锅加油烧至七成热，放葱花炒香，放入黑木耳和圆白菜片翻炒5分钟，用盐调味即可。

烹调提示 圆白菜以菜球坚实、叶片包裹紧密、质地脆嫩、色泽黄白或青白者为佳。



木耳降压食谱

木耳拌黄瓜

材料

水发黑木耳、黄瓜各 100 克。

调料

陈醋、白糖、盐、辣椒油各适量。

做法

- 1 水发黑木耳洗净，入沸水中焯透捞出，沥干水分，凉凉，切丝；黄瓜洗净切丝；两者一起装入盘中备用。
- 2 取小碗，放入陈醋、白糖、盐和辣椒油调成汁，淋在黑木耳和黄瓜上即可。

烹调提示 清洗水发黑木耳时，水中放入适量面粉或水淀粉，可以很轻松地去除上面的杂质和泥沙。



香蕉

推荐用量：50~100克/天

控压成分：钾、镁、膳食纤维

降压原因：钾可以促进钠的代谢，膳食纤维能降低有害胆固醇



香蕉含有血管紧张素转化酶抑制物质，可以抑制血压的上升；钾可以将体内多余的钠排泄出去；膳食纤维可以降低血脂、维持胃肠道的细菌生态，不仅可以稳定血压，还有利于排便的顺畅，可预防便秘。



香蕉降压食谱

酸奶水果沙拉

材料

香蕉 100 克，酸奶 50 克，草莓、猕猴桃各 25 克。

做法

- 1 香蕉去皮，切丁；草莓去蒂，洗净，切成两半；猕猴桃洗净，去皮，切丁。
- 2 取盘，放入香蕉丁、草莓、猕猴桃丁，淋入酸奶拌匀即可。

烹调提示 优质香蕉果形端正，蕉体弯曲，无病斑，无虫疤，无创伤；果皮呈鲜黄或青黄色，果皮易剥离；果实丰满、肥壮，口感柔软糯滑，香甜适口，不涩口，无怪味，不软烂。



香蕉降压食谱

香蕉西米羹

材料

香蕉 250 克，西米 50 克，豌豆粒 25 克。

调料

枸杞、冰糖各适量。

做法

- 1 西米淘洗干净，用清水浸泡4小时；香蕉去皮，切丁；豌豆粒洗净；枸杞洗净，用清水泡软。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，下入西米，用小火煮至无白心，加入豌豆粒、枸杞烧开，撇去浮沫，放入香蕉丁搅匀，加冰糖熬至溶化即可。

烹调提示 质量好的西米色泽白净，光滑，米粒较硬，用手揉时不容易碎。



香蕉降压食谱

香蕉酸奶

材料

香蕉 100 克，低脂酸奶 200 毫升，柠檬汁 15 毫升。

做法

香蕉去皮，切丁，与酸奶一同放入榨汁机中搅打均匀，倒入杯中，加入柠檬汁搅匀即可。

烹调提示 香蕉中含有较多的镁元素，空腹食用会使镁骤然升高而破坏血液中的钙镁平衡，对心血管产生抑制作用，影响身体健康，所以不宜空腹吃。



香蕉降压食谱

香蕉虾仁

材料

香蕉 150 克，虾仁 50 克。

调料

鸡蛋清、植物油、葱花、盐各适量。

做法

- 1 香蕉去皮，切丁；虾仁挑去虾线，洗净，加鸡蛋清抓匀。
- 2 锅置火上烧热，倒入植物油，炒香葱花，放入虾仁滑熟，下入香蕉丁翻炒 1 分钟，加盐调味即可。



香蕉降压食谱

香蕉粥

材料

香蕉、糯米各 100 克。

做法

- 1 香蕉去皮，切丁；糯米淘洗干净。
- 2 糯米放入锅中加适量水熬煮成粥，放入香蕉丁拌匀即可。

烹调提示 香蕉不宜放在冰箱内冷藏，因为冰箱内温度较低，会使香蕉皮变黑，容易变质。



黄豆（豆制品）

推荐用量：30克/天

控压成分：卵磷脂、异黄酮素、黄豆胜肽

降压原因：黄豆所含的异黄酮素、黄豆胜肽等营养素，能维持血管健康、降低血压



黄豆蛋白、黄豆胜肽能抑制血管紧张素转化酶的活动，达到降血压的作用。黄豆中的精氨酸和甘氨酸能降低血液中的胰岛素，使肝脏制造较少的胆固醇，改善血管弹性。异黄酮素、镁则能扩张血管，促使血液流通顺畅，达到防治动脉硬化的效果。



黄豆降压食谱 香椿炆黄豆

材料

鲜香椿 200 克，水发黄豆 100 克。

调料

盐、葱花、干红辣椒段、植物油各适量。

做法

- 1 鲜香椿择洗干净，入沸水中焯透，捞出，沥干水分，凉凉，切末；水发黄豆洗净，煮熟，捞出沥干水分，凉凉；两者一起装盘，加盐调味。
- 2 炒锅加油烧至七成热，放入葱花、干红辣椒段炒香，关火，淋在香椿和黄豆上拌匀即可。

烹调提示 优质香椿闻之有清香味，叶细而卷，尖端略呈淡绿色，长度不超过 13 厘米。



黄豆降压食谱 青椒豆腐丝

材料

青椒 250 克，豆腐皮 100 克。

调料

蒜末、葱花、盐、植物油各适量。

做法

- 1 青椒洗净，去蒂除子，洗净，切丝；豆腐皮洗净，切丝。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放入葱花炒香，加青椒丝和豆腐皮翻炒 5 分钟，用盐、蒜末调味即可。

烹调提示 ① 优质豆腐皮呈均匀一致的白色或淡黄色，有光泽。

② 用急火快炒，可使青椒保持其原有的色味。



黄豆降压食谱

白菜焖油豆泡

材料

大白菜 200 克，油豆泡 100 克。

调料

葱花、蒜末、盐、植物油各适量。

做法

- 1 大白菜择洗干净，切片；油豆泡洗净，切开。
- 2 炒锅加油烧至七成热，放入葱花炒香，倒入白菜和油豆泡翻炒至白菜熟透，用盐、蒜末调味即可。

烹调提示 商贩出售的油豆泡无法判断炸制时所用的油是否健康，最好自己在家炸制。



黄豆降压食谱

四喜黄豆

材料

熟黄豆 120 克，青豆粒、胡萝卜粒、熟莲子、猪瘦肉粒各 30 克。

调料

植物油、盐、白糖、料酒、水淀粉各适量。

做法

- 1 猪瘦肉粒加适量盐、料酒、水淀粉腌好后，倒入油锅中炒熟，再往油锅中加入黄豆、青豆粒、胡萝卜粒和莲子。
- 2 将熟时，加入盐、白糖调味，再加入水淀粉勾芡即可。



黄豆降压食谱

油麦菜嫩豆腐

材料

南豆腐 250 克，猪肉馅、油麦菜各 50 克。

调料

葱花、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 南豆腐洗净，切块；油麦菜洗净切段。
- 2 炒锅加油烧至七成热，放入葱花炒香，倒入猪肉馅煸熟。
- 3 加南豆腐块翻炒均匀，淋入适量清水烧至豆腐熟透，放入油麦菜翻炒3分钟，用盐调味，水淀粉勾芡即可。



牛瘦肉

推荐用量：80克/餐

控压成分：优质蛋白质、锌

降压原因：促进钠排出，帮助稳定血压，防止镉增高而诱发的高血压



牛瘦肉含丰富的优质蛋白质，适量摄入有利于降低高血压的发病率。牛瘦肉还富含锌元素，研究表明，饮食中增加锌的含量，能防止因镉增高而诱发的高血压。



牛瘦肉降压食谱 土豆烧牛肉

材料

牛瘦肉 300 克，土豆块 250 克。

调料

料酒、酱油、醋各 5 克，葱末、姜片各 10 克，香菜段、白糖各 3 克，花椒 2 克，盐 1 克，植物油适量。

做法

- 1 牛瘦肉洗净，切块，焯烫。
- 2 锅内倒油烧热，爆香葱末、姜片、花椒，放入牛肉、酱油、料酒、白糖翻炒，倒入砂锅中，加清水，大火烧开后转小火炖50分钟，放土豆块炖至熟软，放醋、盐调匀收汁，撒香菜段即可。

烹调提示 牛胸、牛腩、腱子肉等肉质较韧的牛肉更适于炖、煮、卤等做法，而里脊、后臀等肉质较嫩的部位更适于炒食、煎牛排、烧烤等。



牛瘦肉降压食谱 黑椒牛柳

材料

牛里脊肉 200 克，洋葱、青椒、红椒各 1 个。

调料

黑胡椒粉 4 克，盐 1 克，蚝油 2 克，白糖、料酒各 5 克，淀粉 15 克，植物油适量。

做法

- 1 牛里脊肉洗净，切片，加料酒、淀粉拌匀腌30分钟；洋葱去老皮，洗净后切片；青椒和红椒去蒂、去子、切片。
- 2 炒锅倒油烧热，放入腌好的牛肉片炒至变色，放黑胡椒粉、蚝油、白糖、盐继续翻炒均匀，再放入洋葱片、青椒片、红椒片，炒熟即可。

烹调提示 牛肉的纤维组织较粗，结缔组织又较多，应横切将长纤维切断，才更易软烂、更入味。



牛瘦肉降压食谱

金针菇牛肉汤

材料

金针菇、牛肉各 100 克。

调料

香菜末、葱花、姜丝各少许，盐 1 克，植物油适量。

做法

- 1 金针菇去根，洗净，入沸水中焯透，捞出；牛肉洗净，切丝。
- 2 锅中加油，待油烧至七成熟放入葱花、姜丝炒香，加牛肉丝滑熟。
- 3 放入焯好的金针菇翻炒均匀，倒入适量清水大火煮沸，转小火煮 5 分钟，加盐调味，撒上海菜末即可。



牛瘦肉降压食谱

山楂炖牛肉

材料

山楂 50 克，瘦牛肉 250 克。

调料

葱花、姜片、花椒粉各适量，盐 1 克，植物油适量。

做法

- 1 山楂洗净，去子和蒂；瘦牛肉洗净，切块，放入开水中焯去血水。
- 2 炒锅加油烧至七成熟，爆香葱花、姜片、花椒粉，放牛肉块翻炒匀，倒入开水和山楂小火炖熟，加盐调味即可。

烹调提示 牛肉与山楂一起烹制，不仅易煮烂、味道好，降压功效也更好。



牛瘦肉降压食谱

牛肉苦瓜粥

材料

大米 100 克，苦瓜、燕麦各 50 克，瘦牛肉 25 克。

调料

盐、香油各适量。

做法

- 1 大米和燕麦淘洗干净；苦瓜洗净，去蒂除子，切丁；瘦牛肉洗净，剁成肉末。
- 2 锅置火上，倒入大米、燕麦和牛肉末，加适量清水熬成米粒和牛肉末熟透的稠粥，放入苦瓜丁搅拌均匀，煮沸后用盐和香油调味。



鸡肉

推荐用量：80~100克/餐

控压成分：镁、胶原蛋白、DHA、EPA

降压原因：使血管扩张，血容量减少，血压下降



鸡肉中所含的镁能稳定血管平滑肌细胞膜的钙通道，激活钙泵，排出钙离子，泵入钾离子，限制钠内流，还能减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放而降压。鸡肉中的胶原蛋白可改善血管弹性，有助于预防高血压。另外，DHA（二十二碳六烯酸）、EPA（二十碳五烯酸）对于抑制和改善高血压症状有很好的作用。



鸡肉降压食谱

银芽鸡丝

材料

绿豆芽 250 克，鸡胸肉 100 克，青椒 30 克。

调料

盐、胡椒粉、香油、料酒、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 绿豆芽洗净，去头尾，放沸水中焯烫；青椒洗净，去蒂去子，切细丝；鸡胸肉洗净，切细丝，放料酒和水淀粉腌渍20分钟待用。
- 2 将盐、胡椒粉、料酒、水淀粉制成调味汁待用。
- 3 炒锅加油烧至六成热，加鸡丝炒至颜色变白，放入绿豆芽和青椒丝翻炒，烹入调味汁，淋上香油即可。



鸡肉降压食谱

鸡肉芦笋沙拉

材料

芦笋 5 根，鸡胸肉 100 克，鸡蛋 1 个，紫苏叶 3 片，奶酪 1 片。

调料

盐 2 克，胡椒粉 2 克，沙拉酱 30 克。

做法

- 1 芦笋洗净；紫苏叶洗净；鸡胸肉用盐和胡椒粉腌渍10分钟；奶酪切成丝。
- 2 锅中加清水烧沸，将芦笋、鸡胸肉和鸡蛋分别煮熟，芦笋切段，鸡肉撕成粗条，鸡蛋切成块。
- 3 将煮熟的芦笋、鸡胸肉以及鸡蛋摆入盘中，浇上沙拉酱。
- 4 用洗净的紫苏叶和奶酪丝点缀即可。

烹调提示 芦笋在焯水时要开水下锅，以保持碧绿的颜色。



鸡肉降压食谱 宫保鸡丁

材料

鸡胸肉 300 克，熟花生米 80 克，黄瓜 100 克，葱丁 25 克。

调料

盐 1 克，酱油、白糖、醋、水淀粉各 10 克，干辣椒段、花椒、植物油各适量。

做法

- 1 鸡胸肉洗净，切丁；黄瓜洗净，切丁；盐、白糖、醋、酱油、水淀粉调汁待用。
- 2 炒锅加油烧热，煸香花椒、干辣椒段，放鸡丁炒匀，加葱丁、黄瓜丁及调味汁翻炒，起锅时放熟花生米拌匀即可。



鸡肉降压食谱 土豆蒸鸡块

材料

土鸡 400 克，土豆 300 克，青椒丝、红椒丝各 10 克。

调料

盐 2 克，姜片、胡椒粉各 5 克，老抽、豆瓣酱、米粉各 10 克，植物油适量。

做法

- 1 土鸡处理干净，剁小块，用姜片、盐、老抽腌渍1小时后放入大碗中，加豆瓣酱、米粉和少量植物油拌匀。
- 2 土豆洗净，去皮，切滚刀块，放在鸡块上，上笼蒸30分钟，取出反扣在盘中，撒上胡椒粉和青椒丝、红椒丝即可。



鸡肉降压食谱 冬瓜鸡丁汤

材料

冬瓜、鸡胸肉各 100 克。

调料

姜丝适量，盐 1 克。

做法

- 1 冬瓜去皮去瓤，洗净，切成2厘米见方的块；鸡胸肉洗净，用沸水焯一下，切丁，备用。
- 2 锅置火上，放入适量清水煮沸，放入鸡丁、姜丝煮至鸡丁五成熟。
- 3 放入冬瓜块煮熟，加盐调味即可。



金枪鱼

推荐用量：50~100克/餐

控压成分：金枪鱼肽、 $\omega-3$ 脂肪酸、钾、镁

降压原因：使血液流通顺畅，舒张血管平滑肌，从而降压



经动物实验证明，从金枪鱼中提取的金枪鱼肽，具有快速降低血压的功效；金枪鱼中含有丰富的 $\omega-3$ 脂肪酸，可以提升体内一氧化氮的水平，能更好地舒张血管平滑肌，从而降低血压；其中所含的钾，能抑制因钠而引起的血压上升；其中所含的镁，能使心脏正常工作，具有扩张血管的作用，使血压平稳下降。



金枪鱼降压食谱

金枪鱼粥

材料

大米 150 克，金枪鱼肉 100 克。

调料

葱末 10 克，姜末 5 克，料酒 5 克，盐 2 克，胡椒粉、香油各少许。

做法

- 1 大米淘洗干净，金枪鱼肉挑净细小的鱼刺，洗净，切末。
- 2 锅置火上，倒入足量的清水大火烧开，倒入大米小火煮至八成熟，放入葱末、姜末和金枪鱼肉末煮至米粒熟烂、粥浓稠，加盐、料酒和胡椒粉调味，淋上香油即可。



金枪鱼降压食谱

红烧金枪鱼

材料

金枪鱼肉 400 克。

调料

姜片 5 克，盐 1 克，葱花、白糖、酱油、料酒各 10 克，胡椒粉、植物油各适量。

做法

- 1 金枪鱼洗净，在鱼身两侧各剖4刀，用盐、料酒腌渍备用。
- 2 炒锅加油烧至七成热，下金枪鱼煎至皮酥，捞起沥油待用。
- 3 锅内留底油，下入姜片、葱花炒香，注入适量水，放入金枪鱼烧沸，撇去浮沫，然后加入酱油、白糖，转小火烧至金枪鱼酥烂，再转大火收浓汤汁，撒上胡椒粉、葱花即可。



金枪鱼降压食谱 嫩煎金枪鱼

材料

金枪鱼肉 300 克，胡萝卜 100 克，牛油果 200 克，宽面条（标准粉）100 克，洋葱（红皮）35 克，黄油 50 克，奶油 50 克。

调料

大蒜（白皮）10 克，柠檬汁 15 毫升，盐 2 克，胡椒 1 克，白酒 10 毫升。

做法

- 1 金枪鱼肉洗净，切厚片，加柠檬汁、白酒、盐和胡椒（一半的量）腌渍 15 分钟；胡萝卜洗净，切块；洋葱剥去老皮，切末；大蒜捣成蒜泥；牛油果去皮去核，刮成泥。
- 2 煎锅置于火上，用黄油（10 克）将金枪鱼用小火两面煎黄，至鱼肉熟透；将胡萝卜块焯水；宽面条烫熟。
- 3 锅内放黄油（15 克），熔化后加洋葱末（15 克）、胡萝卜块翻炒，加盐、胡椒调味。
- 4 锅洗净，加黄油（15 克）和洋葱末（10 克），下宽面条一起翻炒。
- 5 另起锅，熔化黄油（10 克），下洋葱末（10 克）煸炒，加入牛油果泥、盐、胡椒、奶油，炒匀，做成牛油果汁。
- 6 鱼肉装盘，淋上牛油果汁，配上胡萝卜和面条即可。

烹调提示 煎金枪鱼的时间不要过长，以免将鱼肉煎老。



金枪鱼降压食谱 金枪鱼沙拉

材料

金枪鱼 100 克，紫叶生菜 25 克，花叶生菜 25 克，柠檬 1/4 个，彩椒 1/2 个。

调料

橄榄油 15 克，干白葡萄酒 50 克，黑胡椒碎 5 克，盐 1 克。

做法

- 1 金枪鱼切厚片，用干白葡萄酒、柠檬汁和黑胡椒碎腌渍 10 分钟；两种生菜分别洗净沥干；彩椒去蒂去子，洗净切小块。
- 2 腌好的金枪鱼用橄榄油（10 克）煎至两面上色后，与生菜、彩椒一起装盘，加橄榄油、盐、黑胡椒碎拌匀即可。



大蒜

推荐用量：10~15克/餐

控压成分：大蒜素、硒、精油

降压原因：防止血小板凝集，有助于血压正常化



大蒜所含大蒜素能降低血清和肝脏中的脂肪，使血压下降；大蒜中含有的硒能防止血小板凝集，有助于血压正常化。



大蒜降压食谱

蒜泥肉片

材料

猪肉 250 克，去皮大蒜 25 克。

调料

香菜段、酱油、香油各适量。

做法

- 1 猪肉洗净，煮熟，切片，装盘；大蒜捣成蒜泥，加酱油和香油调匀。
- 2 将蒜泥淋在肉片上，撒上香菜段即可。



大蒜降压食谱

蒜泥茄子

材料

茄子 400 克，大蒜 6 瓣，香菜 2 棵。

调料

盐 1 克，香油、白糖各适量。

做法

- 1 茄子去柄，切条，放入蒸锅中蒸熟，取出，凉凉；香菜洗净，切末。
- 2 大蒜去皮，拍碎，加少许盐，捣成蒜泥，放入碗内，加入白糖、盐、香油拌匀制成调味汁。
- 3 将调味汁浇在凉凉的茄子上，撒上香菜末拌匀即可。



大蒜降压食谱 家常蒜香凉面

材料

面条 500 克，番茄块 150 克，黄瓜丝 100 克。

调料

芝麻酱 30 克，蒜末、醋各 20 克，盐 2 克。

做法

- 1 芝麻酱加醋、盐、适量凉开水调稀；面条煮熟，过凉水。
- 2 面条放入盆中，加番茄块、黄瓜丝、调稀的芝麻酱、蒜末拌匀即可。



大蒜降压食谱 蒜蓉蒸扇贝

材料

扇贝 150 克，蒜蓉 30 克，干粉丝 5 克。

调料

葱末、酱油、盐、植物油各适量。

做法

- 1 扇贝洗净，取出贝肉，洗净泥沙；留一边扇贝壳，洗净，放入扇贝肉。
- 2 锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热，放入蒜蓉炒成金黄色，加酱油和盐调成蒜蓉汁，盛出备用。
- 3 干粉丝温水泡软洗净，绕成粉丝卷，放在贝肉上，淋上蒜蓉汁，撒葱末，入烧开的蒸锅大火蒸 5 分钟即可。



大蒜降压食谱 香蒜虾

材料

对虾 300 克，青蒜 8 克。

调料

白砂糖 15 克，黄酒 15 克，姜丝 8 克，盐 2 克，植物油适量。

做法

- 1 对虾处理好，洗净控干水分，分开虾头、虾身；青蒜洗净，切段。
- 2 炒锅加油烧热，放虾头小火煎至变红，放入虾身、姜丝煎约 2 分钟，加白砂糖、盐、黄酒翻炒，焖 5 分钟出锅。
- 3 锅中留少许底油，放青蒜炒出香味，淋在虾上即可。



醋

推荐用量：20~40毫升/餐

控压成分：醋酸、钾、钙

降压原因：软化血管、扩张血管，排出体内多余的钠



醋中含有钾、钙等营养素，可降低胆固醇、软化血管，并帮助身体排出多余的钠，能辅助降血压，预防动脉硬化等高血压并发症。



醋降压食谱 醋溜藕片

材料

鲜藕 500 克。

调料

花椒油、酱油、高汤、葱花、姜末、醋、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 鲜藕去皮，洗净，切片，略焯，待用。
- 2 炒锅置火上，倒油烧热，放入葱花、姜末煸香，加盐、醋、酱油、高汤，放入藕片翻炒，最后用水淀粉勾芡，淋上花椒油即可。



醋降压食谱 糖醋心里美

材料

心里美萝卜 500 克。

调料

白糖、醋、香油各适量。

做法

- 1 心里美萝卜洗净，去皮，切丝，放入盘中。
- 2 取小碗，加入白糖、醋、香油拌匀，制成调味汁，淋入盘中拌匀即可。

烹调提示 高血压患者应少吃糖，因此加入的白糖量不宜太多。



醋降压食谱 醋熘土豆丝

材料

土豆 200 克。

调料

葱段、花椒、干红辣椒、植物油各适量，盐 1 克，醋 20 毫升。

做法

- 1 土豆洗净，去皮，切细丝，放入凉水中浸泡10分钟，沥干水分。
- 2 锅内放油烧热，下花椒炸至表面开始变黑，放入干红辣椒，随后立即将沥干水的土豆丝倒进去，翻炒几下，放醋、盐，待土豆丝熟时加入葱段炒匀即可。



醋降压食谱 糖醋带鱼

材料

带鱼 500 克。

调料

葱丝、姜丝、蒜片、酱油、醋、绍酒、糖、花椒油、盐、植物油各适量。

做法

- 1 将带鱼去头、尾、内脏，洗净，剁成 5 厘米左右的段，用盐略腌；入油中炸至两面呈金黄色，沥干油待用。
- 2 锅中留底油，下葱丝、姜丝、蒜片煸炒，放入炸好的带鱼，烹入绍酒、醋、酱油，加少许汤，放糖，入味后淋花椒油，炒匀即成。



醋降压食谱 姜醋饮

材料

生姜 3 片，米醋 1 汤匙。

调料

红糖适量。

做法

将生姜、米醋和红糖一起用开水冲泡 5 分钟即可。

烹调提示 把姜片换成白萝卜片，再与米醋一起冲泡饮用，降压功效同样不错。





高血压患者的低盐食谱

对高血压患者来说，过量食盐危害甚大，高血压患者一定要少吃盐。但有些高血压患者苦于不知如何做少盐饭菜，鉴于此，下面就为广大患者朋友介绍几种一天三餐的少盐食谱方，以供大家参考。

一天4克盐食谱方

一般来说，每个人每天的食盐量要控制在6克以内。对于高血压患者来说，食盐量要更低一些，下面就为大家介绍一套食盐量在4克的一日食谱方。

一日总营养量

热量	1649千卡
蛋白质	78.4克
脂肪	49.3克
糖类	217.1克
食盐	4克

早餐搭配

小花卷 牛奶 拌茼蒿菜 油豆腐

热量	513千卡
食盐	1克

午餐搭配

米饭 醋熘白菜 清蒸鱼

热量	483千卡
食盐	2克

专家提醒

食盐的标准摄入量

食盐摄入量的标准是：每人每月盐的摄入量在4~6克，即三口之家每月不超过半袋盐（250克），500毫升酱油（约折合70克盐）。

晚餐搭配

杂粮粥 青椒鸡柳 菠菜塔

热量	653千卡
食盐	1克

➔ 一天5克盐食谱方

一日总营养量	
热量	1667千卡
蛋白质	60.9克
脂肪	51.9克
糖类	236.5克
食盐	5克

早餐搭配

清汤 什锦饭团 鹌鹑蛋煮苹果

热量	550千卡
食盐	1.5克

午餐搭配

米饭 洋葱炒肉 拌黄瓜

热量	588千卡
食盐	2克

晚餐搭配

烤面包片 酸奶水果 火腿蔬菜拼盘

热量	529千卡
食盐	1.5克

➔ 一天6克盐食谱方

一日总营养量	
热量	1650千卡
蛋白质	70.9克
脂肪	41.8克
糖类	238.4克
食盐	6克

早餐搭配

红豆包 豆腐鸡蛋汤 紫菜炒秋葵

热量	420千卡
食盐	2克

午餐搭配

米饭 红烧鸡肉丸子 海米冬瓜

热量	570千卡
食盐	2克

晚餐搭配

八宝粥 醋熘土豆丝 清炒油麦菜

热量	660千卡
食盐	2克



高血压患者的饮食禁忌



不能长期食用高胆固醇食物

胆固醇摄入过量的危害

摄入胆固醇过多，会使血液中的胆固醇含量增高，胆固醇沉积在动脉内壁上可使动脉管腔变窄从而影响供血，引起头痛、头晕甚至动脉硬化。另外，过多摄入胆固醇，还会引起胆囊炎、胆石症、胰腺炎等疾病。

高血压患者应该控制胆固醇的摄入量

高血压患者，尤其是动脉硬化的患者不宜经常食用荤腥食物，当然，并不是要完全禁食，应该根据血中胆固醇的含量以及是否有动脉硬化等情况来适当予以控制。通常来讲，高血压患者应选择每 100 克中含胆固醇在 100 毫克以下的食物。



胆固醇含量高的食物不可过量摄取

食物胆固醇含量表

[每100克食物含胆固醇（毫克）]

食物名称	含量	食物名称	含量
猪油	85	黄鱼	100
牛油	89	猪脑	3100
鸭油	55	猪肉松	163
牛奶	13	牛肉（瘦）	63
羊奶	34	牛肉（肥）	194
脱脂奶粉	28	羊肉（瘦）	65

食物名称	含量	食物名称	含量
奶粉	104	羊肉（肥）	173
鸭蛋	634	鸡肉	117
鹅蛋	707	鸡肝	429
鸡蛋黄	1705	鸭肉	80
鸭蛋黄	1522	鸭肝	515
鹅蛋黄	1813	鸽肉	110
奶油	168	兔肉	83
蛋糕	172	鹌鹑肉	3640
鱼肝油	500	蛋白	0
蟹黄	536	酸牛奶	12
河鳗	180	炼乳	39
黄鳝	144	猪肉（肥）	107
泥鳅	164	猪肉（瘦）	77
鲢鱼	120	猪排	111
鲫鱼	104	猪肚	159
草鱼	100	猪心	158
鲤鱼	90	猪腰	405
蟹肉	127	猪肝	368
带鱼	108	猪肠	180
海蜇皮	16	冰淇淋（1杯）	51
海参	51	鱼松	240
鱿鱼	265	猪舌	116
对虾	150	虾米	608



➞ 不能过量饮用咖啡

一般来说，咖啡因可使血压上升 5 ~ 15 毫米汞柱。尤其是当情绪紧张时饮用咖啡，会让血压成倍地升高。常年有喝咖啡习惯的人，以为他们对咖啡因的效果已经免疫，其实并非如此。研究表明，喝一杯咖啡后，血压升高的时间可长达 12 小时。

➞ 不要过量食用菜籽油

高血压患者宜吃植物油，少吃动物油和奶油。不过，菜籽油虽然也是植物油，但它含有一种叫作芥酸的长链脂肪酸，如果长期食用富含芥酸的菜籽油，机体就会因芥酸蓄积过多而产生血管壁增厚和心肌脂肪沉积等症状。

世界卫生组织建议，食用菜籽油中的芥酸含量不得超过 5%，而未经处理的菜籽油芥酸含量可高达 40%。因此，老年人尤其是高血压、冠心病、心绞痛患者，不宜食用菜籽油。

➞ 饮食不可缺钾

研究发现，高血压患者在补充足量的钾后，动脉壁便不再增厚，防止了动脉壁受血压增高的机械性损伤，从而能降低高血压病和中风的发病率。

不过，部分高血压患者由于持续服用利尿剂、降压药，使排尿增多，体内的钾也随之排出，长期如此，发生低钾倾向的可能性很大，因此服用这类药物的患者更要注意补充钾。



含钾食物

高血压专家问答

Q 高血压患者为什么要少喝鸡汤

现实生活中，老年人、体弱多病者或处于恢复期的患者，都习惯用老母鸡炖汤喝，甚至认为鸡汤的营养比鸡肉高。其实，鸡汤所含的营养比鸡肉要少得多。

研究发现，高胆固醇、高血压患者不宜多喝鸡汤。如果多喝鸡汤，就会使血胆固醇升高，进而使血压升高。

Q 高血压患者可以吃鸡蛋吗

可以吃。

之所以说高血压患者不能吃鸡蛋，主要原因是认为鸡蛋含胆固醇过多，易引起血管硬化。其实，人体中的大部分胆固醇是在体内合成的，食物只影响体内胆固醇含量的30%。

从鸡蛋的胆固醇含量来看，100克鸡蛋含胆固醇680毫克，一个50克的鸡蛋含胆固醇340毫克。按吸收率为50%~70%计算，只有170~238毫克进入血液。

人体血中胆固醇的正常值是每100毫升含110~230毫克，对高血压患者来说，最好控制在300毫克以下。一个体重50千克的人约有2500毫升血浆，那么，吃1个鸡蛋可使每100毫升血胆固醇增加7~9毫克，对血中胆固醇含量影响并不大。因此，没有必要把鸡蛋排除在餐桌之外，每天吃一两个是可以的。

高血压专家问答

Q 摄入鸡精过多会导致血压升高吗

过多摄入鸡精会导致血压升高。

鸡精的主要成分是谷氨酸钠。其中，谷氨酸对改进和维持下丘脑的功能非常重要，而钠则对血压具有很大的影响。

大家都知道，食盐过多会使血压升高，进而造成高血压。而鸡精中也含有钠，如果过多食用鸡精，也就会过多摄入钠，当然会导致血压升高。因此，高血压患者对鸡精的摄入也应该与食盐一样慎重。

Q 饮茶对血压有什么影响

临床观察发现，饮浓茶可使血压升高，这与茶叶中所含的咖啡因活性物质紧密相关。日常生活中，有的人在饮茶后会出现头晕、头痛的症状，这可能就是血压升高所致。

据研究，在各类茶叶中绿茶含咖啡因的量比较少，而含茶多酚较多，后者具有消除咖啡因的功效，所以高血压患者适当饮些绿茶还是可以的，但不能过浓、过多。

Q 处于更年期的高血压患者应如何安排膳食

1.控制食盐的摄入。每人每天食盐的摄入量应控制在4克以下。含盐较多的咸菜、咸肉、腐乳等应少吃；控制热能摄入，减少高脂肪饮食。

2.限制含糖高的食品。尤其是肥胖者或有肥胖倾向的高血压者，要少吃甜蛋糕、甜点心、甜饼、糖果等。

3.多吃新鲜蔬菜。在低脂肪摄入的前提下，适当增加新鲜蔬菜的摄入量，对血压的稳定有益。

第3章

高血压调养少不了的运动方案





科学适度运动可降压

➔ 运动为什么可以使血压下降

运动之所以可以降血压，主要有以下几方面原因。

运动能消除精神压力

坚持运动可以使高血压患者情绪稳定、心情舒畅，让工作和生活中的紧张焦虑得以缓解，使全身处于紧张状态的小动脉得以舒张，从而促使血压下降。

运动能增加微血管血流量

在做中度以上的运动时，全身所需要的营养和氧气比平时多出许多，血液也需大量输送，定期这样运动，身体就能适应，使体内微血管更有效率地输送血流到全身，由此达到降压的效果。

运动能改善血管

长期坚持运动的高血压患者，通过全身肌肉运动，可使肌肉血管纤维逐渐增大、增粗，血流量增加，管腔增大，管壁弹性增强，这都有利于降低血压。

运动能减肥

实践证明，适当的有氧运动可以改善血脂、血糖，并使体重下降、血压正常。

➔ 高血压运动疗法的原则

1

高血压患者运动要以有氧代谢为原则，最宜选择全身性、有节奏、易放松的运动项目，如太极拳、降压操、散步、慢跑、游泳等

2

运动频率可根据个人的反应和适应程度，采用每周三次或隔日一次，或每周五次等不同的间隔周期，运动频率过多或过少都不利血压的控制

3

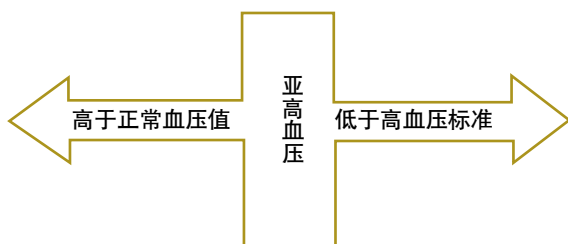
并非所有高血压患者都适宜做运动，运动只适合于临界高血压、轻度和中度原发性高血压以及部分病情稳定的重度高血压患者，血压波动大的重度高血压患者，或出现严重并发症的重症高血压患者，以及出现高血压药不良反应而未能控制者和运动中血压过度增高者都不可采用运动疗法

➡ 亚高血压患者应该进行少量多次的运动

亚高血压是指一个人的血压高于正常值但还没到高血压的程度。对亚高血压患者来说，与单次长时间锻炼相比，多次短时间运动可以更有效地降低血压。

研究发现，每隔一小时骑车 10 分钟，连续 4 次之后，降低血压的效果比单次骑车 1 个小时的效果还要好。

对于亚高血压患者来说，一周做几次 30 分钟的适度运动是目前推荐的疗法。



➡ 高血压患者运动时需要注意什么

忌过度激烈的运动

某些激烈的运动，如排球、篮球、足球、网球等，会大幅提升人体血压，这可能会引发脑出血。另外，要注意运动安全：避免发生意外，锻炼时，最好不做低头弯腰的动作，也不要用力 and 屏气，不要做体位变化幅度大的快速动作，当体位突然改变时，会产生体位性低血压，导致昏厥。

忌快速度的运动

快速度的运动容易促使高血压患者的脉搏率和血压骤然升高，进而引发意外。尤其是高血压老年患者一定要禁止做快速度的运动。

忌用力气的运动

人在用力时，导致血管收缩、精神紧张，从而引起血压升高，因此高血压患者不宜做用力的运动。另外，高血压患者也不适合做下蹲起立以及快速跳跃等动作。

➡ 高血压患者平时 不能做哪些动作

忌快速进餐

快速进餐对健康的危害非常大，高血压、心脑血管等疾病患者更要避免。

忌下蹲起立

这个动作有引起脑血管意外的危险。高血压患者适宜进行散步、体操、太极拳等低强度运动，运动的时间也不宜过长，以在运动中和运动后无明显疲劳不适感为宜。



快走不利于控制血压

忌突然用力

高血压患者如果突然用力，即使力道不大或是在人的承受能力之内的用力，身体也无法承受这种突发的生理性改变，引起血压上升，导致心脑血管病突发而危及生命。

忌急速行走

对于高血压患者来说，早上步行是非常好的锻炼，可使身心得到放松，心脏和血管的调节机能也能慢慢恢复正常。但早上最好不要急速行走，因为早上身心尚未完全疏解，且紧张感会促使血压上升。

忌紧扣领口

对于高血压患者来说，要尽量少穿高领衣服，避免紧扣领口，否则很可能因衣领长时间压迫颈静脉，造成脑血管供血不足，使脑细胞缺血缺氧，引起脑动脉硬化而发生意外，因此，高血压患者应保持颈部宽松，这样有利于大脑的血液循环。

忌扭秧歌

老年高血压患者不宜扭秧歌，冠心病、脑动脉硬化以及糖尿病患者也不适合扭秧歌。之所以禁止，是因为扭秧歌容易使人情绪兴奋、心跳加快、血压急剧上升。

➔ 高血压患者运动时需要掌握的要领

对于高血压患者来说，由于自身病症的特性，因此运动时需要特别注意，下面就将高血压患者运动时需要注意的事项给大家逐一介绍。

1. 在专业医生指导下运动。
2. 注意气候变化。
3. 做好运动前的准备运动及运动后的放松运动。
4. 要循序渐进，持之以恒。
5. 适度地运动。
6. 药物治疗与运动相结合。

1 在医生指导下运动

医生在做过运动测试后，制定适合病人的运动方案。

2 注意气候变化

高血压患者冬季时要注意防寒保暖。此外，凡是天气偏凉的日子也需要防风防寒。

3 做好准备运动和放松运动

对于高血压患者来说，无论做何种运动，运动前一定要做准备运动，运动后则要做放松运动，不能做完运动就马上停止。

4 要循序渐进，持之以恒

每次锻炼的运动量要适度，开始时运动量要小些，以稍觉疲劳为度，坚持一段时间后不感到疲劳时，再增加运动量。当然，短期内是无法达到降压效果的，只有持之以恒，才能取得效果。

5 适度地运动

一天总的运动时间控制在30~60分钟，每周运动3~7天。运动强度以停止运动后心率在3~5分钟内恢复正常为宜。运动时的心率一般不超过每分钟120次。

6 药物治疗与运动相结合

药物治疗与运动相结合取得疗效后，可逐步将药物剂量减少至能维持血压平稳的最低量。



最方便的降压小运动

➔ 脚尖走路、交叉走路也降压

采用脚尖走路、交叉走路的方式，可以调整高血压患者的神经功能，达到降低血压的效果。

脚尖走路

在家走步时，抬起脚后跟，踮着脚尖走路。

相比一般的走路方式，用脚尖走路会消耗更多的能量，活动脚趾上的关节，从而改善脚部血液循环，促进全身血液循环。对高血压患者的血压稳定有一定的效果。



交叉走路

所谓交叉走路，也就是右脚先交叉于左脚前，然后左脚沿右脚向右前方大步迈出，接着换右脚沿左脚向左前方大步迈出。

交叉走路比平常步路能消耗更多的能量，能充分活动脚上的各个关节。



➡ 时常转转脚踝, 多重功效来降压

脚上多穴位有助稳压降压

脚底部的一些穴位对治疗高血压有一定作用, 如位于脚前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处的涌泉穴, 按摩此处有助于治疗高血压、神经衰弱、倦怠、失眠、眩晕、更年期综合征等多种病症。

还有位于趾根部横纹中央的“高血压点”, 用两手的拇指按压此处6秒钟, 一天10次, 对降血压有显著疗效。

再如位于脚踝外侧、外踝顶点与脚跟相连线中央点的昆仑穴, 是人体足太阳膀胱经上的主要穴位之一, 刺激此穴位不仅有助于治疗高血压, 对于头痛、腰痛、怕冷等症状也有较好的改善效果。

具体做法

转脚踝的方法很多, 你既可以盘坐在床上, 也可坐在椅子上, 一只手握住脚踝, 一只手握住脚掌, 缓慢转动。

你也可以坐在椅子上, 或站着, 一只脚的脚尖着地, 以脚踝为轴进行转动, 两脚交替进行, 每次左脚右脚各转100下, 早晚各一次即可。



➡ 睡前、起床做牵拉，平稳血压

做做牵拉活动，可以使情绪安定，改善血管运动中枢的功能平衡，从而促进血液循环，平稳血压。每天早晨略微牵拉一下就可以缓解肌肉的紧张，睡前适当做能促进睡眠。

背部及臀部牵拉

一条腿伸直坐于床上，另一腿弯曲跨过伸直的大腿，足部着床紧贴着伸直那条腿的膝部，呼吸。缓慢向直腿方向弯曲躯干，不断地转动头部向身后看，保持肩部松弛、颈部水平，通过将肘部紧靠在弯曲一侧大腿的内侧面，拉直身体。缓慢松开，将双腿放于床上休息一下，换另一侧。



背部下端牵拉

仰卧，抱双膝于胸前，用双上肢紧抱膝部。在将膝关节抱向胸部时，用力将背部下端紧贴床面。松开上肢，放下双腿。



腹肌牵拉

膝盖弯曲，两手向前伸直，使上身扬起，眼睛看肚脐部位。



腹肌臀部牵拉

脸朝上平躺，以臀部、腰部、背部顺序上抬。以相反的顺序放平。



腿部牵拉

仰卧，双腿曲膝，便脚掌着床。然后抬起一条腿，用双手抓住小腿继续抬高，尽量拉直整条腿，然后松手腿下放，再拉直、再松手。然后另一条腿重复此动作。



大腿腹肌牵拉

脸朝上平躺，单脚往上抬10厘米，保持30秒。换脚，做同样的动作。



➔ 生活中随时可以进行的降压小动作

转手掌

自然站立或取坐位，双臂下垂，双手的大拇指同时向掌心方向转，反复 10~20 次；换方向，双手的大拇指同时向掌背方向转，同样反复 10~20 次。

此法可以帮助高血压患者舒筋活血、增强手指和手腕活力。



双臂画圈

自然站立，双眼目视前方，双手自然下垂，将双臂向后、上、前、下划圈 10 次，然后换方向划圈 10 次。

此法能增强高血压患者的肺活量，还可以防治颈椎病、颈肩综合征等。



耸肩

自然站立，身体挺直。吸气，双肩胛同时或先后向上抬起，向前、下、后旋转，运动 10 次。反方向旋转 10 次。

此法对缓解高血压患者肩周炎、颈肩综合征有一定益处。



扭腰

取站位，双脚打开与肩宽，双手叉腰，四指在前，拇指在后紧顶肾俞（在腰部的第2腰椎棘突下旁开1.5寸），按顺时针方向大幅度缓慢转动腰10圈，换方向再转动10圈。

此法对高血压患者的腰肌劳损、腰痛也有防治作用。



拍打腰腹

坐姿，双手轮流拍打腹部与腰部各36次，对预防高血压患者出现胃炎、便秘等有很好的效果。长期坚持对预防腹部出现脂肪堆积也有效果。



水平踏步

全身放松，站立。然后右腿抬起，大腿与地面平行，左臂抬起至左上臂水平与肩同高。换左腿和右臂，配合深呼吸。





益于高血压患者的运动

→ 爬楼梯

爬楼梯前的准备活动

在爬楼梯前，要先活动一下踝关节和膝关节，避免运动扭伤。

爬楼梯时的速度

爬楼梯时，应以慢速为宜，一般以中等强度、不感到紧张和吃力为好。每爬1～2层楼梯可在缓步台上稍微歇一会儿。

爬楼梯的时间

每次的锻炼时间控制在15～20分钟内，每天1～2次。

爬楼梯的作用

长期坚持爬楼梯，有利于高血压的降低，还可改善高血压患者头晕头痛、失眠等症状。

爬楼梯时要注意的事项

- 1.不可穿高跟鞋、皮鞋，最好穿具有防滑功能的软底鞋。
- 2.爬楼梯时要做到身心结合，脚到眼到，不可分心，以防发生意外事故。
- 3.不宜在饭后或临睡前进行爬楼梯疗法，最佳时间应选择每日上午9点～10点，下午4点～5点。



经常爬楼梯，可以增强高血压患者的机体免疫力

慢跑

慢跑前的准备活动

慢跑前做3~5分钟的准备活动，动一动肢体的各个关节，然后由步行逐渐过渡到慢跑，起初的距离可短一些。

慢跑的方式

慢跑（每分钟120~140米）的方式可采取慢跑与步行交替的方法进行，以不感觉难受、不喘粗气、头不晕、最高心率以每分钟120~130次为宜。

慢跑的具体方法

慢跑时两手轻轻微握，上臂和前臂肘关节屈曲成90度左右，全身肌肉放松，上身略向前倾，两臂自然下垂摆动，腿不宜抬得太高。

慢跑的技巧

身体重心要稳，呼吸深长而均匀，与步伐有节奏地配合。另外，慢跑时不能用足跟先着地，而要用前脚掌先着地。

哪些患者适合慢跑

适宜于缓进型的一期高血压患者。

慢跑时需要注意什么

1. 不要在饭后立即跑步，也不宜在跑步后立即进食。
2. 慢跑时最好用鼻子呼吸，避免用口呼吸，防止引起恶心、呕吐、咳嗽。
3. 慢跑中若出现呼吸困难、胸痛、心悸、腹痛等症状，应立即减速或停止跑步，必要时可到医院检查诊治。
4. 慢跑结束前，要逐渐减慢速度或改为步行，切忌突然停止，以免出现不良症状。



上臂和前臂肘关节屈曲成90度，上身略向前倾

➔ 健身球

医学研究认为，健身球运动通过刺激手少阴心经的少府穴和手厥阴心包经的劳宫穴，来疏通经络，调节神经功能，解除精神紧张，从而发挥降低血压的作用。空心健身球在旋转时发出的高低音相间的叮咚声，对大脑是一种良性的、有益的刺激，有利于消除大脑疲劳及精神紧张，促使血压下降。经常旋转健身球，不仅可以使经络、气血保持通畅，而且可以调节心血管功能，改善微循环，扩张毛细血管，从而发挥降血压作用。

具体方法

五指捏球：手指自然分开，之后抓住一个球，用五个手指用力去捏球，停顿一会儿后放松一次。捏球时的力量要缓慢而持久，等到手指有酸胀感之后再放松，反复捏球6 ~ 10 次。

五指转球：把一个球握在手里，五指拨动球体旋转，可先顺时针、后逆时针转动，还可以向上、向下转动。

掌心握球：把一个球放在手掌心，五个手指抓住球体，然后用力握捏球片刻、再放松为1 次。握捏球时必须等到手指有酸胀感之后再放松，反复握捏球8 ~ 12 次。

单手托双球：即用单手托双球于手掌里，手指用力拨动球体，让双球在手掌心顺时针或逆时针转动。顺时针转动时，双球经拇指、小指依次到食指；逆时针转动时，双球要经过拇指、食指、中指、无名指和小指。



健身球分多种材质，如石质、钢质、玉质、木质等，在形状上也有圆形、刺状、核桃状等多种

注意事项

需要强调的是，用健身球运动治疗高血压要循序渐进，持之以恒，具有耐心和恒心才可见效。

➔ 垂钓

垂钓可以让人情绪稳定，有助于增强身体免疫力，对平衡血压也有很大的辅助作用，是高血压人群不错的选择。人在垂钓时，容易集中注意力，忘记许多烦心事，保持平和舒畅的心境，很适合帮助高血压人群修身养性。并且，水边存在丰富的负氧离子，再加上室外空气清新，这些外部环境也有利于让人心情平静。垂钓本身需要手、脑、眼三方面的配合，这对于提高肢体的协调能力也很有好处。

具体方法

1. 准备好鱼竿、诱饵，找到一个合适垂钓的河边或湖畔。
2. 将鱼饵系牢，扔出鱼钩，静静等待，至钓竿颤动，迅速勾起。
3. 垂钓应该保持一个好的坐姿，腰要坐直，脚自然下垂，这样身体才可以放松，有利于血液循环。
4. 最好预备一张轻巧的折叠躺椅，供垂钓休息时使用。

注意事项

垂钓时，要注意劳逸结合。一般情况下，垂钓1小时以后，就应该站起来活动一下筋骨，放松一下肌肉，并适时闭目休息或向远处眺望。

患有心脏病或年纪大的老人，一定要有家人陪同，以免在水边发生意外。

需要强调的是，一定要对钓鱼有兴趣再选择垂钓。如果本身对这项活动不感兴趣，垂钓起来就会很勉强，达不到放松心情目的。

夏季垂钓防暑又静心

酷暑总会让人觉得烦躁，特别容易“上火”。因此，血压偏高的人就要注意了，在这个季节，选择一些能够静心的活动很有必要。垂钓就是一种非常适合血压偏高人群的活动方式。



➔ 游泳

游泳前需要做的准备活动

游泳前做好准备活动，用冷水擦浴，做徒手操、肢体伸展运动，使肌肉和关节活动开，防止受伤及意外事件的发生。

游泳的时间不要超过1小时

游泳时间不宜过长，一般在水中停留 30 ~ 60 分钟为宜。

游泳的速度要适中

游泳速度不要过快，也不要过猛。

哪些高血压患者可以游泳

适宜于原发性高血压一期且症状并不严重者，尤其适合老年和肥胖的高血压患者，并对中老年人的动脉粥样硬化所造成的高血压有良好的辅助治疗作用。

游泳时需要注意的事情

1. 空腹和饭后都不宜游泳。
2. 继发性高血压患者在原发病未治愈前不宜游泳。
3. 有心、脑、肾等并发症（如高血压二、三期），或者是早期的高血压患者，在症状比较明显时，最好不要游泳，以免发生中风等危险。
4. 高血压患者都应慎游冬泳。

➔ 散步

散步前的准备运动

散步前，要适当活动肢体，调匀呼吸。例如，散步前可以踢踢腿、扭扭腰、做做深呼吸等。

散步的具体姿势

散步时，肩要平、背要直；要抬头挺胸，目视前方；手臂要自然摆动，手脚合拍。

散步时间及速度

根据体力，每次散步 10 ~ 30 分钟，每天 1 ~ 2 次。

慢速散步（每分钟 60 ~ 70 步）；中速散步（每分钟 80 ~ 90 步）；快速散步（每分钟 90 步以上）。

散步的节奏

散步的同时可进行有节奏的摆臂扩胸，还可配合擦双手、捶打腰背、揉摩胸腹、拍打全身等动作，有利于疏通气血。

哪些患者适合散步

一般情况下，散步对所有的高血压患者都适用，而且高血压合并有心、脑、肾并发症的患者也非常适宜。

散步时需要注意什么

1. 散步时不宜穿皮鞋和高跟鞋。

2. 如果是饭后散步，最好在进餐30 分钟后进行。

3. 合并心、脑、肾病变的高血压患者不宜选择快速散步。

→ 跳绳

跳绳前要活动手脚

跳绳前，一定要做好准备运动，尤其要活动脚关节，如转脚腕、揉手腕等。

跳绳的技巧

挥动绳子，在绳子着地前跳跃，绳子离开地面后脚着地，调节脚和腰部的弹力，反复这个动作，找到容易持续进行的节奏。



高血压患者跳绳速度宜缓慢，切莫在硬性水泥地上跳绳，以免损伤关节

跳绳适用于哪类高血压患者

适宜于轻度高血压患者。

跳绳时需要注意什么

1. 跳跃时，拳头到达胸部的高度为宜。

2. 初学者、青少年、老人或已有多年没跳绳的人，千万不要贸然向难度高的二旋跳挑战。

→ 甩手

甩手前的准备姿势

双腿站直，全身肌肉尽量放松，两臂自然下垂，双脚分开与肩同宽，双肩下沉，掌心向内，眼睛平视前方。

甩手的具体方法

按上述姿势站立，全身放松2 分钟后，双臂开始前摆，摆动幅度以拇指不超过脐部为宜，返回来，以小指外缘不超过臀部为限，如此来回摆动。甩手后保持站立姿势2 分钟，做些轻松的活动。

甩手的技巧

1. 甩手要根据自己的体力掌握次数和速度，由少到多，循序渐进。

2. 甩手时全身要放松，尤其是肩臂和手部。

3. 甩手要以腰腿带动手部，不能只甩两臂。

4. 甩手时呼吸要自然，用腹式呼吸效果最好，唾液多时咽下。

甩手运动适合所有人练习

此法不仅高血压患者可以练习，任何人都可以练习。

什么时候不适宜练习甩手

烦躁、生气、饥饿或饱食时，禁止练习此法。



➔ 太极拳

太极拳的招式

高血压患者可以根据自己的病情和体质，选择练习全套太极拳或半套太极拳或只选择几个动作练习。最好每天早晚各做1次。下面介绍太极拳二十四式中的几式，以备高血压患者参考、练习。

● 海底捞针

- 1 身体重心移在右腿上，右手向下转后上摆置头的右侧，手心向左，指尖向前；左手向前下伸，手心向下，手指向前，高与胸，眼看左手。
- 2 上体下蹲，右手向前下伸，手指向前下，手心向左，与膝平；左手收至左膝外侧，手心向下，手指向前，眼看右手。



● 白鹤亮翅

- 1 上体稍直，微向左转，右手收抱腹前，手心向上，左手外摆，手心向下，眼看左手。
- 2 右脚稍向前移，左脚继之前移成左高虚步，同时左右手分别向左下右上分开，右手摆至头的右上方，手心向左后方，左手摆至髋侧，手心向下，眼向前平视。



● 高探马

- 1 右脚跟向前移成左高虎步，右手手心转向下，沿右耳向前伸出，手心朝下，手指向前上。
- 2 左手收至腹前，手心朝上，眼看右手。



● 手挥琵琶

- 1 右脚前移半步，身体重心移于右腿上，右手稍向后下收，左手稍向前上伸。
- 2 左脚稍前移，翘起脚尖，左手向前上伸，手心向右，手指高平口；右手收至左肘内侧，手心向左，眼看左手。



● 双峰贯耳

- 1 右脚收回，屈膝平举，身体随之稍向右转，左手外摆，手心向后，与肩平，眼看右手。右脚向前落成右弓步，同时两手撤至两肋。
- 2 然后握拳分向左右绕弧转前，两拳相对，与耳平齐，手心斜向外下，眼看两拳。



● 闪通臂

- 1 左脚微向上提，右手微向上提，左手微向下压，眼看左手。
- 2 左脚前落成左弓步，同时右手向上架起，手心向右上，高举过头项；左手向前推出，手指向上，与肩平齐，眼看左手。



哪些患者适合练习太极拳

适合高血压 I、II 期的患者，以及高血压病合并冠心病的患者练习。

练习太极拳的技巧

1. 呼吸自然别憋气。
2. 动作柔和忌拙力。
3. 思想集中勿分散。
4. 太极拳疗法不是三五天就能奏效，贵在坚持。

→ 五禽戏

高血压患者可以根据自己的病情和体质，选择全套动作反复练习，也可选择五禽戏（是指模仿虎、熊、猿、鹿、鸟五种禽兽的动作）中的一种或多种动作反复练习。每日可锻炼4～5次，每次10分钟。

五禽戏的具体练习方法

● 熊形

- 1 全身放松，自然站立，两脚分开与肩同宽，两臂在体侧自然下垂，意念集中于中宫穴（即肚脐）。
- 2 屈右膝，左脚向左前迈出半步，身体稍微左转，右肩向前下晃动；手臂随之下沉，左肩稍微向后外舒展，肘稍屈，左臂向上抬；然后收左脚，屈左膝，右脚向右前迈出半步，身体稍微右转，左肩向前下晃动，手臂随之下沉，右肩稍微向后外舒展，肘稍屈，右臂向上抬。

● 虎形

- 1 自然站立，左脚向左跨步，双手抬起屈于肩前，呈虎爪形，掌心向前，距肩一拳。
- 2 双腿不动，双掌向上、向前划弧形挥出并下压，上体前俯，作捕食状。

● 猿形

- 1 自然站立，两脚分开与肩同宽，两掌

上提至胸前，两肩上耸，收腹提肛，头向左转，目随头动，视身体左侧。

- 2 方向相反，动作相同。

● 鹿形

- 1 自然站立，左腿起步踢出，上体前倾，脚掌距地一拳，右腿微屈，成剪子步；右臂前伸，腕部弯曲，手呈鹿蹄形，指尖下垂与头平；左臂于后，距腰一拳，指尖向上，眼为斜视。
- 2 方向相反，动作相同。

● 鸟形

- 1 两脚平行站立，两臂自然下垂，左脚向前迈进一步，右脚随之跟进半步，右脚尖点地，同时两臂慢慢从身前抬起，掌心向上，与肩平时两臂向左右侧方举起，随之深吸气；左臂自左侧方下落，掌心向下，右臂上抬高过头，掌心向上，随之深呼气。换方向再做一次。
- 2 右腿伸直站立，左腿屈膝提起，小腿自然下垂，脚尖朝下，同时，两臂成展翅状，在身体两侧平举向上，稍高于肩，掌心向下，目视前方。换方向再做一次。

高血压患者练习五禽戏的好处

五禽戏对高血压有预防及防止复发的作用。有卒中后遗症的患者，如果能经常练习五禽戏，能改善异常步态和行走姿势，防止肌肉萎缩，提高机体的平衡能力。

练习五禽戏时要注意什么

1. 练习五禽戏时要做到全身放松，精神专注，排除杂念，呼吸和缓均匀，动作自然，以达到最佳的锻炼效果。
2. 以练习后全身轻松舒适、稍微出汗为原则。

➔ 易筋经

易筋经是我国民间广为流传的一种运动健身方法。它是一套完整的套路式锻炼功法，练习中也可以根据自身的健康状况和身体素质，进行全套完整的练习，或有选择性地单个动作的练习。高血压患者可以根据自己的病情和体质，进行选择练习。

易筋经的具体招式

● 预备式

身体正直站立，脚尖外撇，两脚与肩同宽。周身放松，澄心敛神。两臂自然下垂，紧贴两大腿外侧，下颌微收，两眼半睁半闭。做三次深呼吸。



● 第一式 韦驮献杵

身体正直，两脚跟靠拢，两脚尖外撇，成小八字形。两臂向前缓缓举起，手心相对，与肩同宽。举至肩平屈肘成90度角，立掌，同时吸气。而后缓慢合掌于胸前，同时呼气臆想四肢之气调入胸中，定式后静停一分钟。



● 第二式 横担降魔杵

接上式，身体不动，两臂缓缓下落，并逐渐分手。两手落到丹田时稍停片刻，再下落时分向两侧，经大腿外侧向上成俯掌侧平举，两脚跟提起。手臂下落时要意沉丹田，平举时气随手行入掌心。呼吸自然，心平气和。定式后静停一分钟。



● 第三式 掌托天门

接上式，身体不动，两臂由两侧同时缓缓上举，举至正上方时与肩同宽，此时屈肘翻掌，手心向上，掌指相对，双臂成U形状，并尽力上托，同时尽力提踵，并咬牙叩齿，舌抵上颚，咽津液下送丹田。接着两脚跟外开，两臂缓缓下落至侧平举。下落时由小指到拇指依次弯曲握拳，两脚跟随之下落，手足还原。两臂由平举向上举时吸气，至托掌时略闭气或自然呼吸。定式后约静停半分钟。



● 第四式 摘星换斗

接上式，左臂由上经左下侧划弧，落于背后，手心向下，并尽力下按。右掌心翻向内下，臂上举，掌心向下；同时脖子向右扭转90度，头上仰，目视右掌。转颈时右脚跟提起内转与左脚成丁字步。身体重心在左脚（左图）。定式后静停约半分钟，做三五次深呼吸。然后右手下落，左手上举，向左做摘星换斗（右图）。



● 第五式 倒拽九牛尾

接上式，左手由上经左侧至左胯外侧，掌心向上，手指内屈，右手由背后伸至肩高时屈肘，变成虚握拳，上体与左腿成一条斜线，与地面约成 45 度。右脚向右跨一步，同时向右转体 90 度成右弓步势，右膝关节弯曲，膝盖不超过脚尖，外形动作似用力拉车状。呼吸自然，意念两手心。然后身体左转，左脚向前上一步，左手伸向前，右手伸向后，动作相同，方向相反（右图）。



● 第六式 出爪亮翅

接上式，右腿用力蹬地，向前上一步，落于左脚内侧，成立正姿势。两臂均回收于腰间，拳心朝上。然后两拳变掌，同时向前推掌，掌心向前，指尖与肩齐平。向前推掌要重如推山。推掌时意想推窗望月，返回时五指微张，慢慢收向两肋，意想海水返潮。反复七次。

● 第七式 九龟拔马刀

接上式，两臂分开成侧平举，手心向上。然后右臂屈肘，右手至头后，手指向下，腰略弯，头略左摆；同时左肘弯曲，左手背贴背部上移于两肩胛之间，尽力上抬，手指向上，并向左转体；两手尽力相够，微屈膝，低头看右脚背。而后身体慢慢恢复原势，头左转向后看（左图）。定式后约静立半分钟。反方向再做一次（右图）。



● 第八式 三盘落地

接上式，左脚向左跨一步，两脚尖外撇。两臂侧平举，掌心向下。而后两腿弯曲成骑马蹲裆势，同时两掌下按，与膝齐平。然后两臂外旋，两手翻为仰掌，两腿同时缓缓伸直站立，两臂随之慢慢上抬成侧平举。下按时呼气，意念两掌心，如按浮木；上抬时吸气，仿佛两掌心放有重物。反复做三至五次。



● 第九式 青龙探爪

接上式，左脚回收于右脚内侧，成立正姿势。左臂屈肘收回于左腰间。同时右肘微屈，吸气，上体向左扭腰转体，右手向体前探爪抓去，并吐气发出“嘘”声，此时要求腰腹放松。右手回收，向左45度方向做第二次探爪，再收回向左90度方向做第三次探爪。然后，头带动躯干沿逆时针方向转动一小周，右手随之书一小圆（上图）。两眼随右爪瞭望，如寻食状。每次探爪均发出“嘘”声。探爪时右臂一伸一缩，身体随之转后。然后右手收回腰间，左手以同样动作向右探爪（下图）。

● 第十式 卧虎捕食

接上式，左臂回收于腹前，右脚向右跨一步，同时向右转体 90 度，上体顺势前倾，两掌手心向右前方下扑，如卧虎捕食。此时两掌落地，成右弓步，昂首环视（上图）。然后以双手手指支撑全身重量，左腿屈膝成 90 度，右脚抬离地面，脚心朝上；两臂一伸一屈，身体上下起伏。做三至五次。而后两手离地，手心翻向上，体向左后转 180 度，两手掌再翻向下，再做卧虎捕食动作，唯方向相反（下图）。



● 第十一式 打躬击鼓

接上式，右脚落地，起身向右转 90 度，右脚向左脚收半步，距离与肩同宽，成下蹲势。两手抬至头侧后方，掌心按压两耳，周身放松，中、食、无名指稍屈，轻轻叩击枕骨处，两手交替进行，各叩击七次，谓之“鸣天鼓”。鸣鼓后双手抱后脑，缓缓向前弯腰，头垂于裆间至最大程度，膝挺直，如打躬状。鸣天鼓时身体先向左转 90 度，再向右转 180 度，再向左转 90 度。弯腰垂头时牙关咬紧，作细微自然呼吸。重复做三遍。



➔ 八段锦

八段锦是我国民间流传的一种以八节动作组合而成的保健操。高血压患者可根据自己体质和病情的不同，选择练习其中的某一个或多个动作。

八段锦的练习时间

每个动作一般做4~20次，每天可练习整套动作1~2次。

八段锦的具体招式

● 双手托天理三焦

自然站立，两足平开，与肩同宽，含胸收腹，腰脊放松。正头平视，口齿轻闭。双手自体侧缓缓举至头顶，转掌心向上，用力向上托举，足跟亦随双手的托举而起落。托举数次后，双手转掌心朝下，沿体前缓缓按至小腹，还原。



● 左右开弓似射雕

自然站立，左脚向左侧横开一步，身体下蹲成骑马步，双手虚握于两髋之外侧，随后自胸前向上划弧提于与乳平高处。右手向右拉至与右乳平高，与乳距约两拳许，意如拉紧弓弦，开弓如满月；左手捏剑诀，向左侧伸出，顺势转头向左，视线通过左手食指凝视远方，意如弓箭在手，伺机而射。稍作停顿后，随即将身体上起，顺势将两手向下划弧收回胸前，并同时收回左腿，还原成自然站立。此为左式，右式反之。左右调换练习十数次。



● 调理脾胃须单举

自然站立，两足平开，与肩同宽，含胸收腹，腰脊放松。正头平视，口齿轻闭。双手自体侧缓缓举至头顶，转掌心向上，用力向上托举，足跟亦随双手的托举而起落。托举数次后，双手转掌心朝下，沿体前缓缓按至小腹，还原。



● 五劳七伤往后瞧

自然站立，双脚与肩同宽，双手自然下垂，宁神调息，气沉丹田。头部微微向左转动，两眼目视左后方，稍停顿后，缓缓转正，再缓缓转向右侧，目视右后方稍停顿，转正。如此十数次。



● 两手攀足固肾腰

两足并拢，两腿直立、身体放松，两手臂自然下垂，手指并拢，掌指向前。随后双手平掌下按，顺势将两脚跟向上提起，稍作停顿，将两脚跟下着地。反复练习十数次。



● 摇头摆尾去心火

两足横开，双膝下蹲，成“骑马步”。上体正下，稍向前探，两目平视，双手反按在膝盖上，双肘外撑。以腰为轴，头脊要正，将躯干划弧摇转至左前方，左臂弯曲，右臂绷直，肘臂外撑，头与左膝呈一垂线，臀部向右下方撑劲，目视右足尖；稍停顿后，随即向相反方向，划弧摇至右前方。反复十数次。



● 擦拳怒目增力气

两足横开，两膝下蹲，呈“骑马步”。双手握拳，拳眼向下。左拳向前方击出，顺势头稍向左转，两眼通过左拳凝视远方，右拳同时后拉。与左拳出击形成一种“争力”。随后，收回左拳，击出右拳，要领同前。反复十数次。



● 背后七颠百病消

两足并拢，两腿直立、身体放松，两手臂自然下垂，手指并拢，掌指向前。随后双手平掌下按，顺势将两脚跟向上提起，稍作停顿，将两脚跟下落着地。反复练习六次。



练习八段锦时要注意的事情

1. 练习时身体要放松，心情要平静，做到平衡舒畅、刚柔相济、粗中有细。
2. 练习时注意上举和下按要同时进行，举、按时吸气，复原时呼气。

练习八段锦的好处

八段锦有助于降低血压和改善高血压患者失眠心烦、头痛头晕等症状。高血压患者宜经常练习。

专家提醒

八段锦的作用

双手托天理三焦：调三焦，和脾胃，宣肺气
左右开弓似射雕：宣肺气，通关节
调理脾胃须单举：调理脾胃
五劳七伤向后瞧：打通任督二脉
摇头摆尾去心火：强壮肩背，通其经络
两手盘足固肾腰：固肾，壮腰膝
攢拳怒目增气力：练内气，壮肌肉
背后七颠百病消：畅通血脉，疏通经络

➔ 简单实用的降压操

第一节 全身伸展运动 (重复做20下)

1. 脚跟抬起，一边吸气，一边向前伸直双臂，然后向上举起，尽量伸展背部。
2. 放下脚跟，一边吐气，一边将双手自然下垂于体侧，并放松。



3. 脚跟抬起，然后再吸气，放松手腕和全身，左右轻轻晃动身体。

4. 放下脚跟，一边吐气，一边将双手缓慢归位于身体两侧。



第二节 踏步运动

前后交替摆动左右手臂，同时交替抬左右大腿，原地踏步。重复踏步 50 下。



第三节 甩手脚运动

左脚单脚站立，摆动双手的同时甩动抬起的右脚，然后右脚单脚站立，摆动双手的同时甩动抬起的左脚。重复做 20 下。



第四节 晃小腿运动

坐在一个有靠背的椅子上，背部靠在椅背上，双手抱紧大腿，双腿的膝盖以下部分放松，左右小腿依次抬起而后放下。重复做 20 下。



第五节 半蹲起立运动

两腿半蹲，两臂向前平举，稍停片刻后再起立。重复做 6 ~ 8 次。



第六节 贯气呼吸运动

1. 站立，两臂由体侧举至头顶，然后两手下落至头顶的百会穴，配合吸气。



2. 两手沿头及身体前面缓缓落下，同时配合呼气，并用意念将内气由上向下贯至脚底的涌泉穴。重复做 8 ~ 10 次。



高血压专家问答



高血压患者运动后可以马上洗热水澡吗

不可以。

因为运动时运动量逐渐加大，肌肉不断收缩，为适应运动的需要，心率会加快，流向肌肉和心脏的血液会增多。运动后较快的心率和血流速度，仍要持续一段时间。如果立刻洗热水澡，会导致肌肉和皮肤的血管扩张，会使流向肌肉和皮肤的血液继续增加，使剩余的血液不足以供应身体的其他器官，尤其是脑部和心脏的需要。对于健康人和年轻人来说，运动后马上洗热水澡可能只是感到有些头晕目眩，安静地休息一会儿就可以恢复，但是对于高血压患者来说就很危险。一旦引起脑和心脏缺氧，就有诱发心脑血管疾病急性发作的可能。所以，高血压患者运动后千万不要马上洗热水澡，应先休息片刻然后再洗，而且洗澡的时间要短，在5~10分钟内为宜。



高血压患者晨练时要注意什么

清晨6~9点是心肌梗死、脑中风最容易发生的危险时刻，高血压患者外出晨练时，一定要吃了降压药后再去，以防晨练时血压骤升而发生意外。

晨练前应适当进食豆浆、牛奶、点心等，因为空腹晨练会使身体出现头晕、心慌、双腿发软等症状。

高血压专家问答



高血压患者容易陷入哪些运动误区

误区一：只要坚持运动，就可以不吃降压药。高血压病目前仍以药物治疗为主，非药物治疗只能作为辅助疗法，运动疗法也是如此。

误区二：高血压病患者只要动起来，就可以降低血压。运动只适用于临界高血压、Ⅰ期和Ⅱ期高血压以及部分病情稳定的Ⅲ期高血压患者。

误区三：运动方式无讲究。并非所有的运动都适合高血压患者，如无氧运动（快跑、举重等）会导致血压快速大幅度升高，对高血压患者有一定危险。高血压患者的运动方式应以有氧运动为主，比如散步、慢跑、骑自行车等。

误区四：高血压患者运动很危险。适量运动是高血压患者非药物治疗的主要方法之一，它不仅能产生明显的降压效果，还有助于控制体重，降低血脂，促进机体代谢。



高血压患者何时锻炼最适宜

许多老年人都喜欢把早晨作为一天中锻炼的黄金时间，其实在城市中，空气污染最为严重的时间段就是清晨和傍晚，而中午和下午的空气相对较洁净。早早起床锻炼，对于高血压患者来说并不适合，因为高血压患者的血压存在“晨峰”现象，就是说每天清早到上午（7~9点）运动最易使血压上升，因此最容易发生心脑血管意外，所以有的高血压患者早上不吃降压药就外出到公园锻炼，很有可能发生高血压脑病或中风。

高血压患者在下午4点锻炼最合适。但从实际情况出发，若让老年人全都下午外出锻炼，好多人就不锻炼了。所以，方法可以变通一下，即早晨不要太早出去锻炼，等太阳出来后再去；起来锻炼之前，喝杯开水，吃两块饼干；运动强度不要太大，并要做好准备活动；最好有人一起陪着去。此外，高血压患者刚吃饱饭后也不宜运动。

高血压专家问答

Q 哪些高血压患者不宜进行运动

任何临床病情不稳定者均不宜进行运动，包括重症型高血压、高血压危象、急进型高血压或病情不稳定的Ⅲ期高血压和合并其他严重并发症者。

高血压患者如果合并有严重的心动过速、心律失常、脑血管痉挛（有头晕、头痛、目眩、恶心、呕吐等症状）、明显的心绞痛、心功能失代偿者，应停止各种运动，到医院治疗或在家休养。

如果出现下列症状之一者也不宜进行运动：未控制的过高血压或对运动出现异常反应者，包括稍微运动就出现血压过高的反应，特别是舒张压升高至133毫米汞柱，或运动后血压不升高且始终低于140/133毫米汞柱者。

Q 高血压患者如何进行散步

高血压患者的散步时间可选择在清晨、黄昏或睡前进行，每天1~2次，每次10~30分钟。

散步又称为慢走，分为慢速、中速、快速三种。

1.慢速：每分钟60~70步；

2.中速：每分钟80~90步；

3.快速：每分钟90步以上，每小时行4千米。对于并发心脑血管病的高血压患者，应慎重选择快速散步。

第4章

高血压最佳生活
调养方案





高血压患者的心理调适

→ 内心平静：稳定血压的重要因素

情绪波动可使血压急升30毫米汞柱

研究发现，人在暴怒、激动时，血压可急升 30 毫米汞柱左右。外界刺激引起反复的、长时间的、强烈的精神紧张以及情绪波动，均可使大脑皮质的抑制和兴奋过程发生冲突，导致大脑皮质功能紊乱，丧失对皮质下血管舒缩中枢的正常调节作用，使血管处于收缩状态，引起全身小动脉痉挛而使血压升高。因此，不良情绪如忧郁、悲哀、愤怒等，是高血压发病的基础之一。

高血压患者稳定情绪的八大良方

1	不以物喜，不以己悲。高血压患者要保持情绪的相对稳定，防止大起大落。生活不顺是客观存在的，关键是自己如何对待。要变化角度去看问题，加强自我意识调节，做到“清心寡欲”，如此则不会因杂事扰乱心境
2	老年人要善于处理包括与儿孙、邻里、同事、亲戚等的人际关系，这会增强安全感，保持心情平静
3	多参加社会活动和集体活动，减少失落感和孤独感，增强自我价值感，如此就会心胸宽广
4	避免回忆往事，多展望未来。常回忆往事容易使人情绪激动。多展望未来，会感到还有好多事情需要去做，不仅心理健康，也会增加乐趣
5	乐于助人。助人为乐会心情美好，使人的大脑产生天然镇静剂内啡肽，有助于调节心理和生理功能的平衡
6	减少咸食，少吃肥肉，戒除烟酒
7	保持充足的睡眠，最好保持7~8小时的睡眠时间
8	适当的体育运动，老年人以散步、练气功为好

➡ 怒气：升高血压的罪恶推手

怒气易引起血压升高

人在愤怒时，由于交感神经的作用，导致心跳加速，外周血管阻力增加，导致舒张压明显上升。多次反复，便会引起高血压和冠心病。如果原来就有高血压和冠心病，则会使病情加重。因此，愤怒是诱发高血压、冠心病、胃溃疡的重要原因之一。



愤怒极易导致血压升高

高血压患者制怒的心理调剂

● 克制

就是用理智驾驭愤怒这匹“野马”。生理学家认为，理智可降低外界刺激在大脑中引起的兴奋程度，但需要有意识地锻炼，即加强修养才能做到。

● 淡漠

高血压患者对某些使自己愤怒的事情，尽量不去追想。这样，久而久之便可淡漠。

● 转移

发怒时，如果另外建立一个或几个新的兴奋点，便可抵消或冲淡原来的兴奋点。怒气上涌时，要注意分散注意力，使愤怒的情绪得到缓解。可以有意识地转移话题或做点其他事情或离开现场。

● 躲避

在日常生活中，遇到可能引起愤怒的刺激，最好马上避开，以防止发怒。

● 宽心

在日常生活中，高血压患者待人处世要宽容豁达，不计较小事，不苛求于人。

● 释放

心中有不平事，要采取合理的宣泄方法，要将它吐露出来，开诚布公地说出来。与人闹矛盾后要首先和对方交换意见，或找老朋友交流谈心，这些都是释放、宣泄的好方法。不得已时，即使大哭一场，心中郁结也可以得到及时的宣泄。



➔ 幽默：高血压患者的“稳压器”

幽默的功能

幽默是健康的良药。幽默的特点是温和、含蓄和机智。幽默的治疗功能在于使患者的精神充分放松，使机体发生良性反馈，起到治疗作用，转移对不良情绪的注意力。

心理学研究表明，人的大脑皮质有个“快乐中枢”，有趣或可笑的幽默，正是其最佳的刺激源之一。“快乐中枢”接受适宜的刺激后呈兴奋状态，能把各种美好的东西复制出来，激活人体功能，消除紧张、厌烦、焦虑等不良情绪以及生理疲劳和精神倦怠。同时也可以改善血液循环，稳定血压，提高免疫力，因此，有人将幽默比喻为机体保健的“心理按摩”。

培养幽默感的诀窍

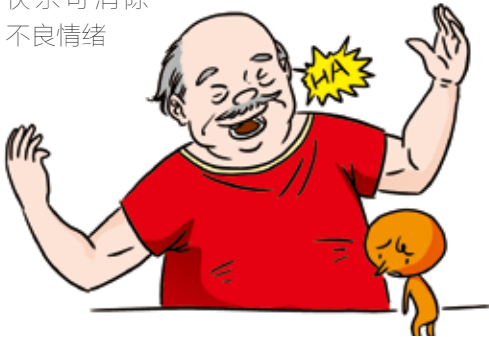
幽默是一种特殊的情绪表现。它是人们适应环境的工具，是人类面临困境时减轻精神和心理压力的方法之一。俄国文学家契诃夫说过：不懂得开玩笑的人，是没有希望的人。

幽默可以淡化人的消极情绪，消除沮丧与痛苦。具有幽默感的人，生活充满情趣，许多看来令人痛苦烦恼之事，他们却应付得轻松自如。用幽默来处理烦恼与矛盾，会使人感到和谐愉快，相融友好。

幽默感可以通过后天的学习而获得，下面几个要领可供大家参考：

- 乐观对待现实，练就宽容心态。幽默与宽容、乐观是最为亲密的朋友。
- 扩大知识面。幽默建立在丰富知识的基础之上，只有知识丰富，才能做到谈资丰富，妙言成趣。

快乐可消除
不良情绪



- 培养洞察力和机智、敏捷的思维能力。迅速捕捉事物的本质，以诙谐的语言及时地表现，才易于使人产生轻松的感觉。

- 领会幽默的真实内涵，幽默不是油腔滑调，也不是嘲笑讽刺。可以先学着机智敏捷地指出别人的优点或缺点，在微笑中加以肯定或否定。只有从容、平等待人、聪明智慧，才能幽默得起来。

➡ 忧郁：痛苦的“升压器”

有些人在得知自己身患高血压之后，就会感到情绪低落、意志消沉，认为自己怎么如此不幸，患上了高血压，从而在精神上无法振作起来，患者持续不断地处在悲观、焦虑不安或绝望无助的心境中。这些情况会引发更深层次的忧郁感，而忧郁的心情对控制血压是非常不利的。因此，对于高血压患者来说，一定要消除自己的忧郁情绪。

那么，如何才能摆脱忧郁情绪的困扰呢？可以从以下几方面着手化解忧郁情绪：

- 让你周围的人了解，当你感觉不顺的时候，你所能做的事情是有限的。
- 不要给自己设过高的目标，尽量去除过于艰巨的任务。
- 遇到困难时要善于寻求和接受他人给予的帮助。如果你告诉别人你的需要，别人还是会乐于帮助你的。
- 善待自己，懂得享受快乐生活，经常嘉奖自己取得的成绩。
- 饮食均衡。多吃富含蛋白质的食物。
- 少食多餐比暴饮暴食更有裨益。
- 花时间锻炼与沟通。
- 每晚保证充足睡眠，时间不少于7小时。
- 定期性地坐禅、思考，以放松自我，摆脱忧郁。
- 每周至少进行3次半小时快步走活动。
- 多见光亮、多晒太阳。无论强光弱光，对忧郁的人都有好处。晒太阳，但不暴晒，多在户外进行活动，室内保持充足的亮光，就会起作用。

● 要打起精神，笑口常开。有忧郁情绪的人往往不爱凑热闹，不喜欢娱乐活动，甚至萎靡不振。为了改变这种情绪低迷的状态，可以多听、多看滑稽幽默的影视作品，让自己心情愉快，以消除忧郁情绪。走路的时候，暗示自己：不要拖拉脚底，要步伐轻快；不要低头缩颈，要昂首挺胸；不要愁眉苦脸，要笑口常开。



定期坐禅可以
摆脱忧郁

➡ 音乐：醉人的降压妙招

音乐的治疗作用

研究发现，欢快的旋律可以加强肌肉张力，振奋精神；柔和的音调和徐缓的节奏可以平稳呼吸，镇静安神；优美的音色可以降低神经张力，令人轻松愉快。

强烈的紧张、痛苦、焦虑、抑郁等不良情绪会导致高血压患者血压升高，而舒缓、悠扬、轻快的音乐可使患者的紧张心理得以松弛，恢复平静，达到缓解自觉症状，镇静降压的效果。因此，高血压患者应该经常欣赏节奏舒缓、高雅悠扬、旋律清逸、风格隽秀的民族音乐、古典乐曲和轻音乐等。

高血压音乐疗法的注意事项

● 选曲因人而异

高血压患者的情绪和心态各有差异，因此，在音乐的选择上，应根据患者的具体情况而定。选曲要根据患者的欣赏水平、文化程度以及患者当时的心情而选，不宜长时间单用一曲，以免生厌。

● 选曲因症而异

通常来说，消除疲劳可选《假日的海滩》《锦上添花》；
振奋精神可选《狂欢》《解放军进行曲》《步步高》；
增进食欲可选《花好月圆》《欢乐舞曲》《餐桌音乐》；

舒心则可选用《江南好》《春风得意》《军港之夜》；

解郁可选用《喜洋洋》《春天来了》；

镇静安神可选用《塞上曲》《春江花月夜》《仙女牧羊》等。

不只运动有利于控制血压，音乐也有利于控制血压



● 施治环境要讲究

采用音乐疗法治疗躯体疾病或心理疾病，施治环境应清雅静谧、舒适美观、光线柔和、空气新鲜。必要时可置花卉盆景，以使人精神愉快，促使渐入“乐境”。



高血压患者的家庭护理

高血压病是导致中风、高血压性心脏病和肾衰竭等多种严重并发症的“祸首”。所以家属应督促高血压患者定期进行血液、眼底、心功能、胸部X线、尿液及肾功能等有关项目的检查，以便随时观察和掌握病情的变化，及早采取相应且有效的防治措施。

● 血液检查

检查的项目有血常规、血脂、血糖及血钾、血肌酐、尿酸的测定等。通过血液检查，若是发现红细胞、血红蛋白增高，血黏度增加，则提示患者应重视防治，减少血栓形成的危险性。如发现血胆固醇及甘油三酯异常增高，则应进一步检查是否与冠心病有关。定期检测血糖有助于早期发现糖尿病，对血糖持续升高者，就应考虑有并发糖尿病的可能。

● 眼底检查

眼底检查可以反应高血压动脉硬化的程度，对及时调整患者的治疗方案及防治措施也有一定的参考价值。

● 心电图检查

通过心电图检查可以发现患者是否有左心室肥大及心肌缺血情况，以预防高血压合并心脏病的发生。

● 胸部X线检查

同样是为了预防高血压合并心脏病的发生，定期拍摄胸片，可以观察患者的左心室肥大和心脏增大程度。如果胸片见肺淤血等改变，那就提示患者有发展为心力衰竭的危险性。

● 尿液及肾功能检查

检查项目包括尿常规检验和肾功能测定。因为随着高血压病情的发展，肾小动脉会发生持续性痉挛，引起肾脏器质性病变。

高血压患者的检查项目

① 血液检查

② 眼底检查

③ 心电图检查

④ 胸部X线检查

⑤ 尿液及肾功能检查

➔ 高血压患者的家庭护理常规

病情观察

- 需在固定条件下测量血压，测量前患者需静坐或静卧 15 分钟。
- 当收缩压高于 190 毫米汞柱，应及时与医师联系并给予必要的降压处理。
- 如发现患者血压急剧升高，同时出现呕吐、头痛等症状时，应考虑发生高血压危象的可能，立即通知医师并让患者卧床、吸氧，同时准备快速降压药物等，如患者出现抽搐或躁动，则应注意安全送医。

对症护理

- 当患者出现明显的头痛、颈部僵直感、恶心、颜面潮红或脉搏改变等症状和体征时，应让患者保持安静，并尽量去除各种诱发因素。
- 对有心、脑、肾并发症的患者应严密观察其血压的波动情况，详细记录出入液量，对高血压危象患者监测其血压、呼吸、心率、神志等。
- 在对有失眠或精神紧张的高血压患者进行心理护理的同时应配以药物治疗。
- 冬季应注意保暖，室内保持一定的室温，洗澡时避免受凉。

一般护理

- 休息。早期患者宜适当休息，尤其是工作过度紧张者；血压较高、症状明显或伴有脏器损害表现者应充分休息；通过治疗，血压稳定在一般水平、无明显脏器功能损害者，除保证足够的睡眠外，可适当参加力所能及的工作，并提倡适当的体育活动，如做体操、散步、打太极拳等，不宜长期卧床或静坐。
- 饮食。适当控制钠盐及动物脂肪的摄入，避免高胆固醇食物。常吃富含维生素、蛋白质的食物，适当控制进食量和总热量，并注意清淡、无刺激。忌烟酒。
- 心理护理。要尽量避免各种可能导致患者精神紧张的因素，尽可能减轻患者的心理压力和矛盾冲突。

健康指导

- 定期随访。向患者说明高血压病需坚持长期规范治疗和保健护理的重要性，保持血压接近正常水平，防止对脏器的进一步损害。
- 保持大便通畅，必要时服用缓泻剂。

➡ 高血压患者24小时护理要点

缓慢起床

高血压患者早晨醒来，不要急于让他们起床，要让其先在床上仰卧，活动一下头、颈和四肢，使肢体肌肉和血管平滑肌恢复适当张力，以适应起床时的体位变化，避免引起头晕。然后慢慢坐起，稍微活动几下上肢，再下床活动，这样血压才不会有大的波动。

温水洗漱

过凉和过热的水都会刺激皮肤感受器，引起周围血管的舒缩，进而使血压升高。用30~35度的温水洗脸漱口较适合高血压患者。

饮水一杯

漱口后最好能让高血压患者饮白开水一杯，既有冲洗胃肠道的作用，又可降低血压，促进代谢，降低血液黏稠度。

早餐清淡

一杯牛奶或豆浆，一个鸡蛋或两片面包或半个馒头，再配以清淡的小菜即可。不可吃得过饱，更不能不吃早餐。

适当晨练

不宜让高血压患者做剧烈的运动，散步、柔软体操、打太极拳等运动比较适合高血压患者，可增强血管的舒缩能

力，缓解全身中小动脉的紧张，有利于降压。

不要挤车

高血压患者无论是上、下班还是外出，都应尽量避免挤公共汽车，最好采取步行或骑自行车的方式。同时还要把途中的时间留得宽裕些。时间卡得太紧，高血压患者容易紧张、心理压力大，促使血压升高。

午餐丰盛

午餐应有荤有素，但不宜油腻，同样不可过饱。

晚餐宜少

晚餐宜给高血压患者吃易消化的食物，如面条、米粥、素馅包子等。另外，晚餐需配汤类，不能因为担心夜间多尿而少饮汤或水。

娱乐有节

高血压患者睡前看电视不要超过两个小时；不要看内容过于刺激的节目，否则会影响睡眠；下棋、打扑克、打麻将要限制时间，特别要控制情绪，不可过于认真、激动。切记不要赌钱，劣性娱乐反而会使血压升高。

睡前洗脚

要提醒高血压患者按时就寝，上床前用温水洗脚，然后按摩双足及双下肢，以促进血液循环。宜自然入睡，尽量少用或不用安眠药。

房事宜减

轻度高血压，可行房事，但动作要轻柔，防过度兴奋，切忌过频，严重的高血压患者应暂停性生活。

➔ 高血压患者的节日护理要点

要点一	要督促高血压患者注意休息，保证睡眠。节日里，儿女们都回家来了，打破了日常生活的规律，使休息减少，情绪易激动。这样会使高血压患者体内一种叫儿茶酚胺的物质增加，导致全身动脉收缩，血压升高，诱发脑出血等并发症。因此，高血压患者在节日里应劳逸结合，尤其要保证有充足的睡眠时间。同时要告诫高血压患者学会控制情绪，情感有度，以免情绪激动，加重病情
要点二	考虑到高血压患者的病情，家属在安排节日饮食的时候应坚持荤素搭配，定时定量。不要让高血压患者吃得过饱，避免饮酒，更不可醉酒
要点三	春节的时候气温较低，应特别注意高血压患者的防寒保暖。因为寒冷刺激可使血管收缩，血压升高，并可反射性地引起冠状动脉痉挛，致心肌缺血加重，诱发心血管疾病。所以在气温较低的日子，应避免外出
要点四	节日里，应在医师的指导下，监督高血压患者按时按量服用降压药，使血压维持在理想的水平，切不可忘记服药或任意停药。近年来，国内外学者们发现，高血压患者在服用降压药时，如突然停药，5%左右的人可在48小时左右出现“停药综合征”，表现为血压大幅度反跳，有时甚至超过原血压的最高水平，出现失眠、兴奋、头痛、恶心、出汗等症状，甚至发生中风。如同时患有冠心病，可导致心肌缺血缺氧加重，甚至引起心肌梗死或猝死
要点五	节日期间家属要勤给高血压患者测量血压，如果发现血压异常，及时找社区医师来处理

➡ 高血压患者应该如何着装

高血压病多好发于中老年人，因此应在这个年龄组的人群中强调“三松”：

- 衣领宜松，尽量不系领带，如遇必须要系领带的情况，领带应尽可能打得宽松一些。
- 裤带宜松，最好不用收缩拉紧的皮带，最好采用吊带式的。裤带如果太紧会增加腰以下部位血液流动的阻力。为了维持人体下半身正常的血液循环，心脏这个“动力泵”不得不提高功率，血压就会随之增高。
- 穿鞋宜松，应以宽松舒适为度，宜穿布鞋。此外，对于手腕扣夹的表带、鞋带等，都是一样的道理，均须注意宜松不宜紧，以自然、舒适为度。

➡ 春季，如何护理高血压患者

控制饮食，平衡膳食：饮食清淡、限盐补钾、戒烟限酒是高血压患者春季饮食的基本原则。春季，高血压患者要少吃酸性食品，多吃瘦肉、禽蛋、大枣、水果、干果等补益脾胃的食物，适当多吃些韭菜、菠菜、荠菜等应季新鲜蔬菜，以补充维生素、无机盐和微量元素，降低胆固醇，进而调控血压。

多一些户外活动：春天室外的空气新鲜，再加上花草的清香，能使人不知不觉中放松下来，此时多一些外出踏青、散步、慢跑等运动，可增强人体免疫力，改善机体代谢，改善血液循，对高血压患者尤其有利。但要注意时间的选择，不要过早过晚，应尽量选择天气晴好的天气。

做好防寒保暖工作：寒冷会刺激血管收缩、痉挛，并引起血压升高，甚至引起血压的剧烈波动，乃至出现粥样斑块破裂或血管破裂，进而引发脑出血、脑梗塞、心肌梗死等。因此，高血压患者在天气反复的春季尤其要注意保暖，特别腰、背、脚等部位的保暖，并预防感冒。

劳逸结合，注意休息：“春困”是一种普遍的现象，充足的睡眠是调控血压的一大保障。高血压患者每天要保证6~8小时的睡眠，避免超负荷的工作、劳累。睡眠质量较差的老年人，每天宜有适当的午睡时间。

合理用药，坚持治疗：春季天气反复，血压也易出现波动，因此高血压患者要注意随身携带药物，以备不时之需。出现头晕、胸闷、气短、心动过速、心律不齐、疲劳乏力、肢体麻木、晕厥等症状时，要马上就医，不可麻痹大意。

夏季，如何护理高血压患者

1.经常补充水分

由于夏天出汗较多，血液浓缩，在人们睡眠或安静等血流缓慢的条件下，容易形成血栓。所以在夏季要注意给高血压患者补充足够的水分，即使感觉不太热时也要时时补水，特别是出汗多的情况下更应及时补充水分，有糖尿病的高血压患者，应以凉开水或清茶为主，无糖尿病的高血压患者可增加新鲜水果的摄入量。

2.空调温度不宜过低

有不少高血压患者平时一直把血压控制得很好，可是一到夏天，血压就不稳定，这与使用空调不当有关。一些高血压患者的家属喜欢把空调温度开得很低，特别是从外面回家的时候，希望这样做能使家人尽快凉下来。对于高血压患者来说，这样一热一冷，血管会从本来的舒张状态一下子变成收缩状态，这就为血压的进一步升高埋下了伏笔。另外高血压患者在空调房间里逗留时间长

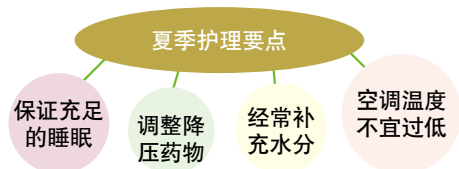
了，一出门就是滚滚热浪，血管又会扩张，这样血压就会不停地在波动，不利于病情的稳定。

3.调整降压药物

人的血压经常处于波动状态，这种波动时刻都在进行，如一天当中血压的波动规律是早上6点与下午6点达到峰值，中午稍低，半夜2点最低；而一年当中的血压波动规律是夏天偏低，因此，在夏天应调整高血压患者降压药物的剂量，避免血压过低，诱发心脑血管并发症，特别要减少利尿剂及其含有利尿药成分的一些复合剂的应用。只有当高血压患者的血压控制不满意时或已发生高血压心力衰竭的患者，才可适当间断应用利尿药。

4.保证充足的睡眠

人只有在睡眠中血压才会下降。夏天，高血压患者夜间睡眠质量下降时，会出现夜间血压升高，加重心脑血管的损害。因此，一定要为高血压患者做好防暑降温的准备，以保证正常且充足的睡眠。同时，夏天可选用长效且对正常血压影响不大的生理性降压药物，确保夜间血压正常，从而保护心、脑、肾的健康。



➡ 秋季，如何护理高血压患者

人的血压随季节变化而规律波动。夏天一般是血压较低的季节，而秋季血压则普遍较高。一般认为，秋季是高血压病发作的高峰期。因为进入秋季，天气逐渐变得凉爽起来，加上秋季又是丰收的季节，往往使人胃口大开，另外秋季节日多，中秋、国庆佳节连连，人们免不了要聚餐庆贺。高血压患者稍不注意就会进食过量，造成血压波动。因此，高血压患者的家属在安排高血压患者的饮食时应注意把降压与养生结合起来，以保持其血压的平稳。

1. 适当多吃一些润燥且降压的食物

比如蔬菜、水果，可以多吃一些冬瓜、胡萝卜、萝卜、茄子、土豆、番茄、藕、洋葱、绿叶蔬菜、香菇、海带、木耳及猕猴桃、山楂、柚子、苹果、梨、香蕉、柑橘等，这些食物含有丰富的钾，可以对抗钠离子对血压升高的作用，同时还能起到生津润燥、补中益气的作用。

2. 饮食上应少量多餐，避免过饱

高血压患者一般都较为肥胖，适宜吃低热量的食物，总热量应控制在每天 8.36 兆焦左右，每天宜吃主食 150 ~ 250 克，植物性蛋白和动物性蛋白各占 50%。食用油最好是含亚油酸和维生素 E 的植物油；不吃甜食；避免过食油腻的食物。

3. 切忌盲目进补

高血压患者应以清补为主，宜选择一些既有营养，又有降压功效的食物，如莲子、银耳、百合、山药、芹菜、燕麦等，有助于增强高血压患者的体质。肉类则适当多吃些鱼虾等水产品以及鸡、鸭等肉食，少吃猪、牛、羊等红肉。



冬季，如何护理高血压患者

1	气温骤降的时候，要注意给高血压患者及时添加衣服。不带高血压患者突然去寒冷的地方，从温暖的室内到寒冷的室外，不要让高血压患者穿着单薄的衣服出去
2	居室宜保持适宜的温度，一般应在16~24度，室内湿度以50%~60%为佳，最好不低于35%
3	饮食上要注意给高血压患者补充一些热量高、营养丰富的食物，如瘦肉、鸡、鱼、乳类及豆制品，少吃油腻食物，禁忌烟酒
4	要让高血压患者坚持体育锻炼，以提高耐寒能力。可参加一些力所能及的文体活动，如户外散步、打太极拳、练气功等
5	尽量保持高血压患者的寝室、睡衣、床上用具温度适宜
6	高血压患者去洗手间时要给其穿上保暖的衣服
7	洗衣或做饭时，不要让高血压患者突然把手伸入冷水中
8	应当特别关注高血压患者的血压，要定期为其测量血压，尤其是在气温骤降的日子。要督促其定时服药，保持血压稳定，不可随意停药，特别是在服可乐定、普萘洛尔、甲基多巴等降压药时更应注意
9	冬季易患流感、鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎、气管炎等，要帮助高血压患者预防和积极治疗这些疾病，以防止并发症的发生



➡ 老年高血压患者如何护理

- 由于老年高血压患者往往伴有心、脑、肾等器官的疾病，且免疫功能低下，容易并发感染，导致病情恶化，因此应严密观察病情，需要特别注意患者的大小便情况，发现问题及时通知医师处理。

- 根据老年高血压患者血压波动性大的特点，应在不同时间内多次测量血压，从而准确地掌握血压的变化规律和变化情况，做好记录，以利病情的观察。

- 老年高血压患者由于血管运动中枢调节功能降低，常因体位改变而头晕，站立或坐起时易发生体位性低血压，在服药后要嘱咐患者卧床休息2~3小时，体位变化时动作应缓慢，站立时间不要过长。同时测量患者卧位和立位的血压，观察两者相差是否过多，如果相差过多及时与医生取得联系。必要时协助患者起床，观察片刻，无异常情况方可下床活动，如出现不适症状，应立即平卧。

➡ 妊娠高血压患者如何护理

- 随时监测血压和心率的变化。

应严密监测重症妊娠高血压患者的生命体征，尤其是血压和心率的变化，认真听取和观察患者的主诉，如有头痛、明显的心悸、恶心、呕吐等症状要立即报告医生，同时密切观察脑水肿、心力衰竭、肾功能变化可能出现的临床表现，如血压下降、眼花、尿量减少等。

注意先兆流产的症状，一旦有临产的迹象，做好及时终止妊娠的准备。同时正确记录每小时的尿量，每天测量尿蛋白，同时测量体重和腹围，了解肾功能代偿情况及腹水的增长情况。

- 重症的妊娠高血压患者需住院治疗。

保证充足的休息，解除思想顾虑。每天仍要坚持详细地记录胎动次数和左侧卧位。加强检查和监测，日测血压每4~6小时1次；每1~2周查血小板、红细胞比积、肝肾功能、眼底、心电图及B超；每日查尿常规及记录出入量，每周测量体重及24小时尿蛋白量1次，每周做胎心监护1~2次，如发现异常应随时考虑提前终止妊娠。



- 应密切监护和观察轻症的妊娠高血压患者，防止发展为重症。

患者要多休息，休息或睡眠时不能仰卧，应采取左侧卧位。每天保证有两个小时的午睡，日间左侧卧位不少于6个小时。如出现水肿，宜低盐饮食，多吃新鲜蔬菜和水果。每天详细记录胎动次数，发现异常要及时就医。

➡ 顽固性高血压患者如何护理

● 应注意观察顽固性高血压患者血压的变化情况。当收缩压高于190毫米汞柱时，应及时与医生联系并给予必要的处理。

● 如发现患者血压骤然升高，同时出现呕吐、头痛等症状时，应考虑发生高血压危象的可能，立即通知医生并让患者卧床、吸氧，同时准备快速降压药物、脱水剂等。当患者出现明显的头痛、颈部僵直感、脉搏改变、颜面潮红或恶心等体征或症状时，应让患者保持安静，并尽量去除各种诱发因素，同时拨打急救电话。

● 在对有精神紧张或失眠的患者进行心理护理的同时，宜配以针刺疗法或药物治疗。

➡ 高血压合并心脏病患者如何护理

● 应严密监测高血压合并心脏病患者的血压、心率和心律的变化，家属要有及时准确地识别恶性心律失常的能力。

● 严格控制输液速度，并结合监测的尿比重和尿量进行调节，以便减轻心脏负荷，减少心律失常的发生。

● 如果患者出现心慌、胸闷、气促、心前区疼痛等情况，应及时报告给医生进行处理。

➡ 高血压合并肾损害患者如何护理

对于高血压合并肾损害的患者家属应进行“全天候”的血压监测，保证逐步缓慢降压，长期维持血压的稳定，避免血压骤降可能导致的心、脑、肾供血不足，并加强对患者的昼夜巡视。如发现患者出现头晕、头痛、失眠、心悸等症状，应随时测量血压，一旦发现血压增高，应立即报告医生给予适当处理。



高血压特殊人群的调治

➔ 老年高血压调治

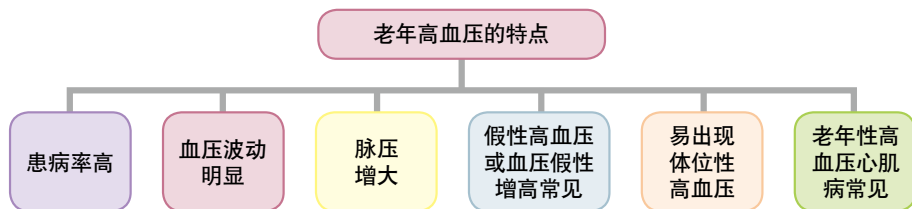
什么是老年高血压

欧美国家一般以 65 岁为老年人的界限。中华医学会老年医学会于 1982 年根据世界卫生组织西太平洋地区会议决定，提出中国老年人的年龄界限为 ≥ 60 岁。

顾名思义，老年性高血压是指 60 岁以上的高血压患者。

老年高血压的特点

- 患病率高。
- 血压波动明显。
- 脉压增大。
- 假性高血压或血压假性增高常见。
- 体位性低血压多见。
- 老年性高血压性心脏病常见。



老年高血压患者的饮食原则

● 标准

● 主食（馒头、米饭、玉米、燕麦、小米、红豆、红薯等）含有大量碳水化合物，每日应限制在 200 ~ 300 克为宜，少吃或不吃甜食。

● 瘦肉、蛋、禽类、海产品及豆制品含有丰富的蛋白质，每日的摄入量宜在 50 ~ 100 克。

● 蔬菜和水果含有丰富的维生素、微量元素和膳食纤维，每日摄入的蔬菜总量宜在 500 克左右。常吃蔬菜和水果还有利于降压、利尿、降血脂。

● 两宜

- 宜低盐。

每日用盐量宜控制在 5 ~ 6 克，血压高时应限制在 3 克以内。也可以用酱油替代盐来调味，每日用量小于 10 毫升（约两汤勺）。忌吃咸菜、腊肉、腊肠、咸蛋等食物。因为摄盐较多，会使血压升得更高。

- 宜低脂。

烹调时宜少用油，尽量选用植物油，少用动物油。每日的用量宜控制在 25 克以内，忌吃油煎或油炸食物。因为过多的热量可在体内转化为脂肪，加重心血管系统的负担。

● 两忌

- 忌饮食过饱。

老年人消化机能减退，过饱易引起消化不良，易发生胃肠炎、急性胰腺炎等疾病。同时，吃得过饱可使膈肌位置上移，影响心肺的正常功能和活动。另外，消化食物需要大量的血液集中到消化道，心脑血管供血相对减少，极易引发中风。

- 忌贪杯暴饮。

过量饮酒，特别是饮用烈性酒，可使血压升高。老年人肝脏解毒功能较差，容易引起肝硬化。另外，过量饮酒可使老年高血压患者的胃黏膜萎缩，容易引起炎症和出血，故不可贪杯。建议饮用少许葡萄酒，但每日不超过 50 毫升。

老年高血压合并疾病用药

合并疾病	药物
房速或房颤	β-阻滞剂、维拉帕米、地尔硫卓
心绞痛	β-阻滞剂、钙拮抗剂
糖尿病（Ⅰ型、Ⅱ型）有蛋白尿	优先用ACEI、β-阻滞剂
糖尿病（Ⅱ型）	ACEI、ARB
特发性震颤	非选择性β-阻滞剂
心力衰竭	优先用ACEI、利尿剂
前列腺肥大引起症状	α ₁ 受体阻滞剂
肾功能低下	优先用ACEI、ARB和钙拮抗剂

生活起居降压法

● 经常梳头利于降压

梳头所经过的穴位有神庭、上星、百会、玉枕、风池、太阳等。这些穴位若得到良好的按摩刺激，有平肝息风、开窍宁神的功效。实践证明，经常用梳子梳头，可起到降低血压和养精安神的作用。梳头疗法应持之以恒，每天早、中、晚各1次；每次梳理2～3分钟为宜。梳头动作宜轻，速度宜缓，以舒畅为宜。

● 小睡片刻利于降压

一般来说，人躺下15分钟，血压就开始下降，超过30分钟以后会下降20～30毫米汞柱，这是由于平躺使血管的紧张得到缓解。最好是在下午血压高峰时小睡，小睡时间一般在20～30分钟就可以了，睡不着的时候也应横躺下来安静片刻，这样可以使血压稳定。

● 腹式呼吸利于降压

腹式呼吸可使身心同时轻松，这样更有助于血压下降。早上起来时先不要急于起身，可在被窝中做腹式呼吸，这样起来时血压有所缓和，可以防止脑中风的发作。晚上睡前做腹式呼吸，可缓解交感神经的紧张，比较容易入睡。

● 闲时下棋利于降压

下棋能养身怡性，下棋时全神贯注，心平气和，杂念全消，能起到安神定志、怡养心神的作用，从而有益健康，陶冶情操。闲时与棋友相约下上几局，能使身心舒畅。高血压患者在情绪紧张时，以娱乐为目的，于安静处与友人下上几局，能使精神和情绪松弛，心情恢复舒畅，稳定病情。

● 旅游健身利于降压

旅游疗法是指通过旅游的方式来达到治疗高血压目的的一种自然疗法。通过旅游，奔向大自然的怀抱，饱览名胜古迹和湖光山色，可以起到疏肝解郁、愉悦心情的功效。旅游与人的气质也有关系，多血质的老年高血压患者应去名山大川，直抒胸臆；胆汁质的老年高血压患者应游亭台楼榭，舒缓心境；抑郁质和黏液质患者应以观古今奇观和起落较大的险景胜地为佳，进而改变多愁善感的心境。

足浴降压法

足浴方	足浴法
四草青木香足浴	益母草20克，夏枯草20克，伸筋草20克，车前草20克，青木香10克，煎水洗脚，每天1次，每次30分钟，10天为一个疗程
钩藤冰片足浴	将30克钩藤切碎，与少许冰片一同放入脚盆内，倒入适量的开水浸泡片刻，趁热浸泡双足，同时按揉脚底部的涌泉穴，每天早、晚各洗1次，每次30分钟
白芍二花足浴	将白芍30克、菊花18克和红花12克加水浸泡30分钟，水煎取汁，趁热洗浴双足，每晚睡前浸洗1次，每次30分钟
蒺藜草茶足浴	将刺蒺藜30克、龙胆草25克、粗老绿茶15克加水浸泡30分钟，水煎取汁，趁热洗浴双足，每天早、晚各洗1次，每次30分钟
二桑芹菜足浴	将桑叶和桑枝各60克、芹菜100克，加水浸泡30分钟，水煎取汁，趁热浸洗双足，并配合按揉脚底部的太冲穴，每晚睡前洗浴1次，每次30分钟
四藤足浴	将黄瓜藤、冬瓜藤、西瓜藤和香瓜藤各40克洗净后切碎，水煎取汁，趁热洗浴双足，每天洗2次，每次30分钟
茱萸桃树叶足浴	将吴茱萸30克和桃树叶50克水煎取汁，倒入脚盆内，加入100毫升米醋搅匀，趁热洗浴双足，每天洗2次，每次20分钟
罗布菊花二子足浴	将罗布麻叶30克，菊花、决明子和枸杞子各50克加水浸泡30分钟，水煎取汁，趁热洗浴双足，每天早、晚各洗1次，每次30分钟
白芍牛膝足浴	将白芍20克、川牛膝和石决明各30克、磁石80克加水浸泡30分钟，水煎取汁约1500毫升，趁热洗浴双足，每晚浸洗1次，每次40分钟
桑生青足浴	将桑寄生30克、生地黄20克、青箱子15克加水浸泡30分钟，水煎取汁，加入少许冰片搅匀，趁热洗浴双足，每天洗1~2次，每次30分钟

药茶降压法

药茶降压方	饮用方法
玉米须茶	将25~30克玉米须用开水冲泡，代茶饮用，每天数次。玉米须不仅具有较好的降血压功效，而且还具有止血、止泻、养胃和利尿的功效
芹菜汁茶	将500克新鲜的带根茎叶的芹菜洗净，晾干，放入沸水中烫泡3分钟，捞出切成细丁，捣烂取汁。代茶分3次饮用
山楂茶	每天数次用1~2枚鲜嫩的山楂果泡茶饮用。山楂所含有的一些营养成分可以扩张血管、降低血压、助消化、降低血糖。经常饮用山楂茶，对于高血压具有明显的辅助疗效
首乌茶	取制首乌20~30克，加水煎煮30分钟后，待温凉后当茶饮用，每天1剂。首乌具有降血脂，减少血栓形成的功效。但痰饮较盛，舌苔厚腻者不宜用
荷叶茶	将半张鲜荷叶洗净切碎，加适量的水，煮沸放凉后当茶饮用。中医实践表明，荷叶的煎剂和浸剂均具有降血压、扩张血管和清热解暑的功效。荷叶还是减脂去脂的良药
槐花茶	将槐树上的花蕾摘下晾干后，用开水浸泡后当茶饮用，每天饮用数次，对高血压病患者具有独特的治疗效果。槐花还具有止血、收缩血管等功效
黑芝麻茶	将10克黑芝麻炒熟后研碎，与3克绿茶叶混合均匀后放入杯中，用开水冲泡，加杯盖闷15分钟。代茶饮用，每日1剂
山楂陈皮茶	将山楂和陈皮各10克一同放入锅内，加入适量的清水，煎煮30分钟，去渣取汁，然后用其冲泡5克乌龙茶，加盖闷15分钟。频频饮用，每日1剂
杞菊茶	菊花6克，枸杞子20克，决明子30克。将以上这3种材料一同放入杯中，用开水冲泡，加盖闷20分钟。代茶饮用，一般冲泡4~5次，每日1剂
罗布麻茶	将15克干罗布麻叶放入杯中，用沸水冲泡，加盖闷15分钟。代茶饮用，一般冲泡4~5次，每日1剂。具有强心利尿、平肝清火的功效

健身球疗法

中医认为，健身球运动能调和气血，强壮内脏，舒筋健骨，经常坚持对高血压等疾病，均有较好疗效。

● 摩擦旋转法

即球体与球体紧贴，相互旋转的方法。可分为反旋转和正旋转两种，右手逆时针方向，左手顺时针方向的旋转称为反旋转；右手顺时针方向，左手逆时针方向的旋转称为正旋转。摩擦旋转主要依靠五个指头的屈伸、收展和发力来完成。熟练后，手掌平伸，仅运用五指的抖动，便能使球摩擦旋转。要求互绕盘旋时球体之间不能有空隙，不能发出碰撞的声音，只允许出现轻微的摩擦声，球不能从手中滑落。

● 横向跳转法

即双球在手指根部横向的互相上下转动、跳跃的方法。拇指用力把一球挤向另一球，使另一球上升到该球上面，垂直后再用中指和食指的根部拨下，使两球横向互换位置，也可向相反方向跳转。如此循环往复，使球体不停地跳跃。

● 离心旋转法

即两个球体在旋转时分离，在手掌边旋转的方法，也分为反旋转和正旋转两种。此法比摩擦旋转难度稍大，需在熟练掌握好摩擦旋转的技巧后再学习此法。

● 带音节旋转法

即在两球旋转中有节奏地发出带上音节的相互碰撞声。在掌握离心旋转的基础上可以学习此法。先练习两球体在掌心中转圈，找出一个碰撞响声，然后再找第二声、第三声的碰撞点，反复练习，便能得心应手地掌握带音节旋转，此法可增强锻炼的乐趣。

● 双手四球运动法

这是在单手运动的基础上，逐步锻炼两手同时做单手动作（每手双球）。此动作难度大，但锻炼效果要比单手运动更好。

老年高血压患者治疗中的注意事项

- 应经常测量站立时的血压，以免在降压治疗中发生体位性低血压。
- 应逐步降压，尤其是体质较弱的老年高血压患者。

- 老年高血压患者往往同时存在其他危险因素，如靶器官损害、并存心血管事件等情况，所以要注意药物的选择和剂量的掌握。
- 老年高血压患者服药要注意避免道听途说、主观臆断，避免多处求医、多处取药，任意取舍药物或增减药物等。
- 老年高血压患者往往需要两种或两种以上降压药物才能控制血压。由于老年人降压难度大，故老年人的收缩压目标值为 150 毫米汞柱以下，如能耐受，再进一步降至 140 毫米汞柱以下。

➡ 妊娠高血压调治

什么是妊娠高血压

在妊娠 20 周后，孕妇发生的高血压称为妊娠高血压。除血压升高外，如果同时出现水肿和微量白蛋白尿称为妊娠高血压综合征。

血压升高值：血压 $\geq 140/90$ 毫米汞柱、或血压较孕前或孕早期升高 $\geq 25/15$ 毫米汞柱。

蛋白尿值：单次尿白蛋白检查 ≥ 30 毫克或 24 小时尿白蛋白定量 ≥ 0.3 克。

水肿按程度不同来区分，一般体重每周至少增加 500 克。

妊娠高血压降压治疗的注意要点

- 虽然高血压降压的目的是为了减轻孕妇的危险，但必须选择对胎儿安全的药物。
- 血管紧张素转化酶抑制药和血管紧张素 II 受体拮抗药可能引起胎儿生长迟缓、羊水过少、新生儿肾衰及胎儿畸形，因此不宜使用。
- 利尿药可进一步减少血容量，使胎儿缺氧加重。除非孕妇存在少尿情况，否则不宜使用利尿药。
- 妊娠高血压的孕妇，当血压 $>170/110$ 毫米汞柱时必须积极降低血压以防子痫发生。



妊娠高血压患者的饮食原则

1. 控制热能和体重。妊娠高血压患者要适当控制每日的进食量，不是“能吃就好”地无节制进食，应以孕期正常体重的增加为标准调整进食量。

2. 减少食盐的摄入量。因钠盐摄入过多会导致水钠潴留使血压进一步升高。一般建议每天食盐的摄入量应少于4克，酱油应少用，少吃盐腌渍食品，如咸菜、腊肉、咸鱼、咸蛋等。

3. 减少饱和脂肪的摄入量。食物脂肪的热能比应控制在25%左右，最高不应超过30%，而且饱和脂肪酸要减少，相应增加不饱和脂肪酸的摄入，即少吃动物性脂肪，烹调用油宜选用植物油。其他食物也宜选用低饱和脂肪酸、低胆固醇的食物，如全谷食物、蔬菜、水果、鱼、禽、瘦肉及低脂乳等。

4. 饮食适当增加优质蛋白质。因妊娠高血压患者尿中会排出大量蛋白质，容易导致血清蛋白偏低，久而久之会影响胎儿的发育，造成胎儿宫内发育迟缓。去皮的禽类、鱼类、豆制品、低脂奶类等均富含优质蛋白质。

5. 补充足够的钙、锌和镁。牛奶和奶制品含有丰富且容易吸收的钙质，是补钙的良好食物，以脱脂或低脂的奶或奶制品为宜；海产品（如海鱼、牡蛎等贝壳类）及动物内脏含锌丰富；绿叶蔬菜、豆类则富含丰富的镁。

专家提醒

什么是子痫

当妊娠高血压综合征的产妇发生抽搐和意识障碍时称为子痫。子痫是妇产科急症，死亡率为2%~5%。

散步疗法

临床实践表明，散步是治疗高血压的有效方法。在户外进行轻松而有节奏的散步，能使大脑皮质处于紧张状态的细胞得以放松，可促进血液循环，缓解血管痉挛，促使血压下降。散步对不宜参加剧烈运动的妊娠高血压患者非常适宜。

● 方法指导

只要天气和身体允许，妊娠高血压患者最好经常去户外散步。散步的场地以空气清新的平地为宜，可选择在林荫道、江边、公园或郊外等地方。散步可不拘形式，以个人体力而定速度的快慢和时间的长短，顺其自然，不宜强求，应以劳而不倦、见微汗为度。这样，妊娠高血压患者不仅可以在散步中欣赏风景，促进四肢及脏器的血液循环，调节神经系统功能，从而降低血压，还能在散步的锻炼中增强腹部肌肉及骨盆肌肉和韧带的力量，在分娩时顺利生出宝宝。

● 散步时的注意事项

1. 不要去闹市散步，闹市的空气中汽车尾气含量很高，过多吸入会对胎儿的大脑发育造成不良影响。

2. 散步时尽量避开有台阶或有坡度的地方，特别是在孕晚期，以免增加摔倒的概率。

3. 散步要讲究科学，刚开始时最好步子放慢一些，散步距离1公里左右，先每周3次，逐渐增加距离。

4. 天气太热时，不宜在上午10点至下午3点之间外出散步。

妊娠高血压常用药物

常用的紧急降压药物：钙通道阻滞药，如硝苯地平； α 及 β 受体阻滞药，如拉贝洛尔；硝酸甘油等。

常用的缓慢降压药物： β 受体阻滞药，如阿替洛尔（安酰心安）； α 受体阻滞药，如甲基多巴、胍苯哒嗪；钙通道阻滞药，如依拉地平。

森林浴疗法

森林浴，是指在人造森林、森林疗养地或森林公园中较多地裸露身体，尽情地呼吸，利用森林中洁净的空气和特有的芳香物质，进行舒适的气息调节，以达到降低血压，健康延寿目的的一种保健方法。

● 降压机制

进行森林浴可使人呼吸更多的新鲜空气，对神经系统有很好的调节作用，有利于人体呼吸系统和循环系统的正常运行，能提高心、脑、肺的功能，提高血氧含量，促进机体新陈代谢，提高机体免疫力，调节机体的各种功能，有助于降低或稳定血压，消除或改善高血压患者头痛、头晕等症状。

● 具体方法

1. 既可采用卧于床榻或躺椅上的静式森林浴，也可采用一边做一些轻度活动，一边享受森林浴的方法。

2. 进行森林浴的时间以阳光灿烂的白天较为合适，一般宜在上午10点至下午4点之间进行。



散步有利于降压

3. 森林浴时的空气要凉爽，室外气温应在 15 ~ 25 度之间。
4. 通常每天沐浴 1 ~ 2 次，每次沐浴 60 ~ 90 分钟。

● 注意事项

1. 对花粉过敏的妊娠高血压患者，不宜进行森林浴，因为森林中花粉较多。
2. 森林浴只适宜于病情较轻的妊娠高血压患者。
3. 森林浴不宜在寒冷、大雾、大风的气候条件下进行，进行森林浴时要注意随时增减衣服，以防感冒。

➔ 青春期高血压调治

什么是青春期高血压

顾名思义，青春期高血压是指发生在青春期的高血压。虽然不是常见病，但也并不罕见。当人在十三四岁时，其血压已开始接近成年人，如处于安静状态时，血压高于 140/90 毫米汞柱，就可认为是青春期高血压。

青春期高血压的病因

引起青春期高血压的原因主要在于青春期身体各器官系统迅速发育，心脏的发育导致其收缩力大大提高，但血管发育却往往落后于心脏，进而使血压增高。

另外，青春发育时期内分泌腺发育增强，激素分泌增多，神经系统兴奋性提高，自主神经调节功能不平衡，也会产生血压增高现象。

同时，青少年在迎考复习等特定环境下，由于精神高度紧张，大脑皮层功能紊乱，皮层下血管舒缩中枢失去正常调节，引起小动脉紧张性增强，外周循环阻力增加，也会使血压增高。

青春期高血压的特点

1. 收缩压（俗称高压）高而舒张压（俗称低压）低，高压可达 140 ~ 150 毫米汞柱，低压不超过 85 ~ 90 毫米汞柱。
2. 平时没有什么不舒服的感觉，只在过度疲劳或剧烈运动后才感到一些不适，如头晕、胸闷等。正因为症状不明显，所以往往被少年、家长、医护人员所忽视。
3. 部分发生原因是与青春期神经内分泌剧烈变化，心脏发育加快，血管跟不上心脏的发育有关，过了青春期，血压会逐渐恢复到正常水平。

青春期高血压患者的饮食原则

1. 少吃或者不吃动物性脂肪，如各种动物性油脂或肥肉。
2. 少吃含胆固醇高的食物，如动物内脏、鱼子等。
3. 适当限制糖类，常吃些蔬菜、水果以及蘑菇、豆类、牛奶等食品，防止身体过胖过重。
4. 饭菜宜清淡一点儿。要限制钠盐的摄入量，每日用盐应控制在5克以下。
5. 不酗酒，因为过量饮酒能引起血管收缩，增加外周血管阻力，使血压升高。

青春期高血压的日常保健足敷疗法

● 操作方法

1. 将药物烘干或晒干，研成极细的粉末，用清水、鸡蛋清、食醋或生姜汁、浓茶等溶剂调成膏状或糊状，在睡前取五分硬币大小的药膏或药糊，贴敷在两脚的足心或涌泉穴上，用纱布包扎，胶布固定。
2. 早晨起床后除去药物，连敷10天为一个疗程，休息2天后可继续第二个疗程的治疗。

● 足敷验方

足敷方	配方材料
白芷槐树方	白芷（代麝香）3克，鲜槐花5克
肉桂菊花方	肉桂2克，白菊花4克
茺莢大蒜方	吴茺莢3克，生大蒜头5克
附子蓖麻方	附子2克，蓖麻仁3克，冰片1克
冰片莲心方	冰片2克，莲心3克
白矾白芥方	白矾2克，白芥子5克

● 注意事项

1. 敷药前应将足部用温水洗净，或用浓度为75%的酒精局部消毒后再敷药。
2. 保持足敷药物有一定的湿度，过干会影响敷贴效果。
3. 有药物过敏史、足心皮肤破损、局部患皮肤病变者忌用足敷疗法。
4. 与内服药、其他自然疗法同时应用，可提高疗效。

→ 儿童高血压调治

儿童高血压的诊断标准

年龄	血压值
3~6岁	>110/70毫米汞柱
7~12岁	>120/80毫米汞柱
≥13岁	>140/90毫米汞柱

儿童高血压的病因

● 心血管病

患有先天性主动脉狭窄的孩子，常有严重的高血压。因为循环功能较差，所以，孩子的个子一般不高。

● 肾脏疾病

如先天性肾脏发育不全，先天性泌尿道畸形，肾动脉狭窄，隐匿性肾炎、肾盂肾炎等，也多伴血压升高。一般患者早期症状多较轻微，主要表现为发育迟缓，面色苍白，消瘦等，随着病情发展，可发生严重肾性高血压。此外，急性慢性肾小球肾炎也常有高血压症状。

● 内分泌疾病

引起血压增高的内分泌疾病有肾上腺皮质增生、肾脏肿瘤等。临床上患儿常表现发育迟缓、面色绯红、汗毛多而又黑又长，尤其前额和背部更为明显。

● 维生素D过剩

在儿童生长期，为了预防佝偻病，给孩子补钙时若长期服用维生素D制品，如注射维生素D或口服鱼肝油等，会促使大量钙沉积于肾脏和大血管，引起肾钙化和大血管钙化，也会引起高血压。肾钙化也常影响正常发育，使孩子长不高。

总之，血压正常与否，不仅是成年人应该关心的，对于儿童特别是发育迟缓，个子不高的小胖墩，也要定期测量血压，发现异常时，及时请医生诊治。

儿童高血压患者的饮食原则

1. 儿童高血压患者饮食治疗的总原则：适量控制热能及食盐量，降低脂肪和胆固醇的摄入，控制体重。



2. 日常生活中, 采取高维生素、适量蛋白质、低钠、低脂肪、低胆固醇的饮食。

3. 降压食物有芹菜、番茄、胡萝卜、荸荠、黄瓜、芦笋、海带、木耳、香蕉等; 降脂食物有绿豆、香菇、洋葱、海鱼、山楂等。

4. 儿童高血压患者在治疗时, 如果需要服用单胺氧化酶抑制剂, 用药期间就要避免食用高酪胺食物, 如扁豆、蘑菇、腌鱼肉、酸牛奶、干酪、葡萄干、香蕉等。

舞蹈疗法

● 降压原理

优美的舞蹈动作, 鲜明欢快的音乐伴奏, 是抒发情感、表达思想、宣泄抑郁的好形式, 令人气血流畅, 心旷神怡, 使血管的反应性得到改善, 引起外周血管的扩张和血压下降。

● 运用方式

1. 被动接受式: 即儿童高血压患者观赏舞蹈艺术。

2. 主动表达式: 即儿童高血压患者亲自进行舞蹈活动来治疗高血压病。

● 注意事项

1. 不宜在饭后立即跳舞, 必须在进食半小时以后进行。

2. 每日宜进行舞蹈疗法 1 ~ 2 次, 每次 30 ~ 60 分钟为宜。

3. 运动量不宜过大, 注意量力而行, 循序渐进。

日光浴疗法

● 什么是日光浴疗法

日光浴疗法是让人体体表直接暴露在阳光下, 按一定顺序和时间进行照射, 利用太阳的辐射作用以达到治疗高血压为目的的一种自然疗法。

● 日光浴的方法

1. 可根据自己的条件选择场地, 简单的日光浴只要天气晴朗, 阳光充足, 即可在室外或阳台上进行。

2. 最好在上午 10 点以前或下午 4 点以后进行日光浴。

3. 进行日光浴的气温以 20 ~ 22 度为宜, 不应低于 18 度或高于 30 度。

专家提醒

出生体重低的男孩如果在 8~15 岁时过分增加营养并吃过多的食物, 体重会明显增加, 会显著提高患高血压的危险。女孩虽然与出生时的体重无关, 但在 8~15 岁间若体重增加明显, 也将大大增加患高血压的危险。

高血压专家问答

Q 高血压患者应注意清晨喝水

清晨喝水有以下几项好处。

- 1.利尿作用：清晨饮水半小时后就可起到利尿作用。
- 2.帮助排便：清晨饮水可预防习惯性便秘。
- 3.排毒作用：晚餐后的代谢废物会产生一定的毒性物质，早上饮水可排出有害物质。
- 4.预防高血压：高血压与食盐中的钠紧密相关，因此早上喝杯温开水可将体内的氯化钠排出体外。

Q 高血压患者为什么要少做深呼吸

因为深呼吸使血压大幅增高。人体在呼吸过程中，吸入氧气、排出二氧化碳，但过度的深呼吸会使血液中的二氧化碳大量排出，此时，机体就会进行自我调节，指令血管口径缩小，导致循环阻力增加，从而使血压大幅增高。

研究发现，强烈的深呼吸可使血管狭窄50%~66%，使大脑、心脏、肾脏等重要器官的血流量减少75%~80%，因此，虽然深呼吸增加了氧气摄入，血液含氧量也显著增加，但组织器官的供氧量却显著减少。组织缺氧刺激中枢神经，进一步使呼吸加快，形成恶性循环，最终会引起头晕、头痛、眼花甚至心绞痛等症状。

第 5 章

高血压
中医调理方案





高血压辨证治疗方剂

方剂是在辨证、辨病、确定立法的基础上，根据组方原则和结构，选择适宜药物组合而成的药方和制剂。方，指医方；剂，指调剂，方剂就是治病的药方。经过长期的医疗实践，逐渐学会将几种药物配合起来，经过煎煮制成汤液，即是最早的方剂。这里介绍的中药方剂应在医师指导下辨证施治。

➔ 肝阳上亢型高血压

症状：头痛，头胀，眩晕，目赤，急躁易怒，小便赤黄，大便干燥，舌红苔黄。

红龙夏海汤

【组成】红牛膝12克、地龙12克、夏枯草30克、海藻30克。

【用法】水煎服，每日1剂，日服2次。

【功效】平肝潜阳。

海带决明汤

【组成】湿海带200克、草决明30克。

【用法】用400毫升水煎煮，煎成200毫升，每日1剂，分早、晚2次空腹服用。

【功效】降压降脂、清肝明目、通便。

天麻茯神饮

【组成】天麻6克、茯神9克、钩藤9克、益母草9克、白芍9克、牛膝12克、杜仲12克、菊花12克、夜交藤12克、石决明20克、黄芩6克。

【用法】用1000毫升水先煎煮石决明约10分钟，再煎煮其他药，最后煎煮钩藤5分钟，取汁400毫升，每日1剂，分早、晚2次空腹服用。

【功效】平抑肝阳、滋阴潜阳。

清肝汤

【组成】丹皮 15 克、柴胡 15 克、芍药 15 克、川芎 12 克、当归 12 克、栀子 12 克。

【用法】用 1000 毫升清水煎煮，取汁 300 毫升，每日 1 剂，分早、晚 2 次空腹服用。

【功效】扩张血管、清肝息风、降低血压。

猪笼草钩藤汤

【组成】猪笼草 60 克、钩藤 15 克、土牛膝 15 克、糯稻根 15 克。

【用法】用 1000 毫升水，先煎土牛膝等药，后煎钩藤 10 分钟，煎成 300 毫升，每日 1 剂，分早、晚 2 次空腹服用。

【功效】平肝息风、清热活血、补益肝肾。

益母草桑枝汤

【组成】益母草 15 克、桑枝 15 克、野菊花 15 克、钩藤 10 克、苍耳子 5 克。

【用法】用 1000 毫升水先煎煮野菊花等药，后入钩藤煎煮 10 分钟，取汁 300 毫升，每日 1 剂，分早、晚 2 次空腹服用。

【功效】滋养肝肾、平抑肝阳。

清脑降压汤

【组成】何首乌 50 克、石决明 25 克、珍珠母 20 克、白菊花 15 克、钩藤 15 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

【功效】补肝肾、益精血、降血压。

首乌寄生汤

【组成】玄参、寄生、牛膝、枸杞、杜仲、车前子（包煎）各 10 克，丹参、何首乌各 15 克，钩藤、石决明各 12 克。

【用法】每日 1 剂，水煎服。

【功效】养护肝脏、镇静降压。

天麻钩藤饮

【组成】生石决明（先煎）30 克，夜交藤 20 克，钩藤（后放）、生白芍、桑寄生、杜仲、生地各 15 克，天麻、黄芩、川牛膝各 10 克。

【用法】每日 1 剂，分 2 次水煎服。

【功效】滋养肝肾、平抑肝阳。

➔ 阴阳两虚型高血压

症状：头痛，眩晕耳鸣，精神萎靡，健忘少寐，气短心悸，腰膝酸软，下肢水肿，夜尿频多，舌淡红或肿胀而边有齿印，脉弦细或沉细。

肉桂附子汤

【组成】肉桂末2克，熟附子、杜仲、山萸肉、茯苓、枸杞子各10克，熟地黄15克。

【用法】用1500毫升水先煎煮熟附子30分钟，再煎煮杜仲等药，取汁400毫升，用煎好的药汁冲服肉桂末，每日1剂，分早、晚2次服用，每次服用时冲肉桂末1克。

【功效】益气活血。

玉竹黄芪汤

【组成】玉竹、黄芪、山药、杜仲、牛膝、山萸肉、鹿角胶（烊化）、巴戟天、益智仁各15克，枸杞子12克，龟板胶（烊化）、熟地黄、桑寄生各20克。

【用法】用1500毫升水煎煮，取汁400毫升，每日1剂，分早、晚2次服用。

【功效】补气、固表、利水、养血、生肌。

附子山萸饮

【组成】附子10克（先煎）、山萸肉12克、泽泻12克、桂枝12克（后下）、山药15克、桑螵蛸15克、茯苓15克、熟地黄15克、牛膝15克。

【用法】用2000毫升水先煎煮附子30分钟，再煎煮山萸肉等药，最后煎煮桂枝5分钟，取汁400毫升，每日1剂，分早、晚2次服用。

【功效】温补肾阳、养阴活血。

脾肾双补汤

【组成】生龙骨30克（先煎）、磁石30克（先煎）、桑寄生30克、玉米须30克、首乌24克、淫羊藿9克、川芎9克、杜仲9克。

【用法】水煎服，每日1剂，日服2次。

【功效】平肝、滋肾、潜阳。

➡ 阴虚阳亢型高血压

症状：头晕目眩，头面燥热，眼睛干涩，耳鸣如蝉，口舌干燥，腰膝酸软，四肢麻木，心悸失眠，舌质红，舌苔薄而少苔，脉弦细。

龙牡牛膝汤

【组成】龙牡 18 克（先煎）、牛膝 15 克、生地黄 15 克、女贞子 15 克、钩藤 15 克、白芍 15 克、菊花 15 克、石决明 15 克（先煎）、旱莲草 12 克、枸杞子 18 克、龟板 20 克（醋制）。

【用法】用 1500 毫升水先煎煮龙牡、石决明 10 分钟，再煎煮牛膝等药，煎成 450 毫升，每日 1 剂，分早、晚 2 次空腹服用。

【功效】温阳利水、辅助降压。

生地天麻汤

【组成】生地 18 克、天麻 15 克、菊花 15 克、白蒺藜 15 克、钩藤 15 克（后下）、丹皮 12 克、赤白芍 12 克、桑葚子 18 克、夜交藤 20 克。

【用法】用 1000 毫升水先煎煮生地等药，最后煎煮钩藤 10 分钟，煎成 400 毫升，每日 1 剂，分早、晚 2 次空腹服用。

【功效】清肝、平肝、潜阳、镇痉熄风。

茯苓泽泻汤

【组成】茯苓 15 克、泽泻 10 克、山萸肉 15 克、丹皮 15 克、菊花 15 克、枸杞子 15 克、山药 18 克、熟地 18 克。

【用法】以 1000 毫升水煎煮，煎成 400 毫升，每天 1 剂，分早、晚 2 次空腹服用。

【功效】平抑肝阳、活血利尿。

玄参钩藤汤

【组成】玄参 21 克、丹参 15 克、生地 15 克、夏枯草 15 克、钩藤 15 克、白芍 12 克、麦冬 10 克、菊花 10 克、生山楂 10 克、泽泻 10 克、木香 10 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，日服 2 次，30 天为 1 个疗程。

【功效】滋阴平肝。

天冬玄参汤

【组成】天冬15克、玄参15克、牛膝15克、茵陈15克、槐花15克、菟蔚子15克、白芍12克、代赭石25克（先煎）、牡蛎30克（先煎）、生地18克、丹参18克、夜交藤25克。

【用法】用1500毫升水先煎煮代赭石、牡蛎10分钟，再煎煮其他药，煎成450毫升，每日1剂，分早、晚2次空腹服用。

【功效】平肝潜阳、补肾滋阴。

地龙寄生汤

【组成】地龙10克、桑寄生30克。

【用法】用500毫升水煎煮，煎成250毫升，每日1剂，分早、晚2次空腹服用。

【功效】补益肝肾、强筋壮骨。

白果枸杞降压饮

【组成】白果15粒、枸杞子18克。

【用法】加适量清水小火煮20分钟左右，每日临睡前服下。

【功效】补肾养肝，滋阴降压。

莲萸汤

【组成】莲须12克、桑葚子12克、旱莲草12克、女贞子12克、牛膝15克、山药15克、生牡蛎30克（先煎）、龟板30克（先煎）。

【用法】水煎，每日1剂，分2次服。

【功效】滋阴潜阳、柔肝补肾、去火明目。

决明枯草饮

【组成】生石决明（先煎）30克，夏枯草15克，生地、白蒺藜、钩藤（后下）各12克，冬桑叶、杭菊花、白芍、姜黄各9克，丹参6克。

【用法】每日1剂，水煎分3次服。

【功效】清肝、泻火、明目。

羚羊钩藤饮

【组成】生石决明（先煎）30克，生地20克，钩藤（后下）、生白芍各15克，杭菊花（后下）、黄芩、天麻、僵蚕各10克，羚羊角（研成粉末分冲）0.5克。

【用法】每日1剂，分2次水煎服，每次服用时冲羚羊角粉0.25克。

【功效】平降肝阳、息风镇痉。

→ 痰浊中阻型高血压

症状：头晕目眩，时吐痰涎，食少恶心，胸闷不适，体型肥胖，舌苔厚腻，脉弦滑。

八味降压汤

【组成】夏枯草 30 克、紫丹参 30 克、马兜铃 30 克、代赭石 30 克（研成细末）、怀牛膝 15 克、丹皮 15 克、刺蒺藜 15 克、钩藤 15 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

【功效】化淤清热。

赭决九味汤

【组成】代赭石 30 克（先煎）、草决明 24 克、黄芪 30 克、党参 15 克、茯苓 15 克、法半夏 12 克、白术 9 克、陈皮 6 克、甘草 2 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

【功效】益气化痰。

龙牡真武汤

【组成】生龙骨 12 克、生牡蛎 12 克、茯苓 9 克、清半夏 9 克、白芍 6 克、白术 6 克、附片 6 克、生姜 4.5 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

【功效】温阳利水、健脾化痰。

白芷防风散

【组成】白芷 15 克、防风 12 克、天麻 12 克、胆南星 12 克、白附子 12 克、羌活 10 克。

【用法】用 1000 毫升水煎煮，煎成 300 毫升。每日 1 剂。分早、晚 2 次空腹服用。

【功效】清热除痰、燥湿镇痛。

白术甘草汤

【组成】白术 15 克、甘草 12 克、天麻 10 克、半夏 15 克、橘红 15 克、茯苓 15 克、生姜 3 片、红枣 4 枚。

【用法】用 1000 毫升水煎煮，取汁 400 毫升。每日 1 剂。分早、晚 2 次空腹服用。

【功效】补脾益气、润肺止咳。

白术甘草汤

【组成】白术 15 克、甘草 12 克、天麻 10 克、半夏 15 克、橘红 15 克、茯苓 15 克、生姜 3 片、红枣 4 枚。

【用法】用 1000 毫升水煎煮，取汁 400 毫升。每日 1 剂。分早、晚 2 次空腹服用。

【功效】补脾益气、润肺止咳。

竹茹茯苓汤

【组成】竹茹、茯苓、陈皮各 12 克，枳实、黄连、半夏各 10 克，灯芯、甘草各 6 克。

【用法】用 1000 毫升水煎煮，煎成 400 毫升。每日 1 剂。分早、晚 2 次空腹服用。

【功效】祛痰化浊、利脑清胆。

化痰熄风汤

【组成】茯苓 12 克、枣仁 12 克、黄连 10 克、胆南星 10 克、石菖蒲 10 克、橘红 10 克、半夏 10 克、枳实 10 克、竹茹 10 克、甘草 6 克、郁金 6 克、生姜 3 片。

【用法】用 1000 毫升水煎煮，煎成 400 毫升。每日 1 剂。分早、晚 2 次空腹服用。

【功效】健脾除湿、化痰熄风。

益母草夏枯汤

【组成】益母草 30 克、夏枯草 15 克、龙胆草 8 克、白芍 24 克、炙甘草 8 克。

【用法】每日 1 剂，水煎服，分 2～3 次服用。

【功效】清肝散结、消痰利水。

专家提醒

汤药如何煎制

首先将药物放入陶瓷沙锅里（不能选用铁锅、锡锅等），加冷水漫过药面，视药材的质地浸泡 20 分钟至 2 小时不等。上火煮沸后，改用微火再煎煮 5～10 分钟，将药液倒出，再添加适量冷水上火煎煮，煮沸后再将药液倒出，两次药液合并服用。

需要注意的是，解表清热或芳香类的药物不宜久煎，以免有效成分挥发；滋补类的药物可延长煎煮时间，以使有效成分充分析出。



治疗高血压的中成药

中成药是以中草药为原料，经制剂加工制成各种不同剂型的中药制品，包括丸、散、膏、丹各种剂型。中成药是我国历代医药学家经过千百年医疗实践创造、总结的有效方剂的精华。这里介绍几种具有缓解头晕、头痛等症状的中成药，具体应在医师指导下使用。

龙胆泻肝丸

该药具有清肝火、泻实热的作用。适用于年龄较轻，病程较短，有头痛头胀、发热、小便短赤、舌红苔黄等肝经实热的高血压病。按肝火症状的轻重适量服用。口服每次6～9克，每天2～3次。

杞菊地黄丸

该药具有滋肾阴、清肝热的作用。适用于肾阴虚引起的头目眩晕，眼花目涩，五心烦热，腰膝酸软，年老体弱，病程较久的高血压病。每次9克，每天2次，适合长期服用。

脑立清

该药具有镇肝潜阳降逆的作用，用于气血上逆的头目眩晕、胀痛的高血压病，每次10～15粒，每天2～3次，饭后温开水送服。

清脑降压片

该药具有滋阴清肝、潜阳降压的综合作用，适用于头目眩晕，失眠烦躁，耳鸣耳聋，舌红少苔等肝阴虚、肝火旺的高血压病。口服每次4～6片，孕妇禁用。

当归龙荟丸

该药具有清肝泻火、通便导滞的作用。适用于体质壮实，面红目赤，烦躁不安，大便秘结，头痛头晕较剧烈，甚至呕吐抽搐等肝火较盛的高血压病。每次6克，每天2～3次，饭后温开水送服。该药非实热、症急的高血压病不可服用，孕妇禁用。



高血压按摩疗法

按摩疗法就是用手在人体皮肤、肌肉、穴位上施行各种手法，以达到保健治病目的的一种中医疗法。

➔ 按摩手法的要求

① 持久

指操作手法要按规定的技术要求和操作规范持续作用，保持动作和力量的连贯性，并维持一定时间，以使手法的刺激积累而能产生良好的疗效。

② 有力

指手法刺激必须具有一定的力度，所谓的力度不是指单纯的力量，而是一种功力或技巧力，而且这种力也不是固定不变的，而是要根据对象、部位、手法性质以及季节变化而变化。

③ 均匀

指手法动作的幅度、速度和力量必须保持一致，既平稳又有节奏。

④ 柔和

指动作要稳、柔、灵活，用力要缓和，力度要适宜，使手法轻而不浮、重而不滞。


⑤ 渗透

指手法作用于体表，其刺激能透达至深层的筋脉、骨肉，甚至脏腑。





按摩


➔ 治疗高血压的常用按摩手法


推 法	概念	用指、掌、肘等着力，在一定的部位上进行单方向的直线运动，称为推法	
	操作	指、掌、肘等要紧贴体表，缓慢运动，力量均匀、渗透	
	力度	中等力道	
	功效	消积导滞，解痉镇痛，消淤散结，通经理筋，提高肌肉兴奋性，促进血液循环	


拿 法	概念	用大拇指和食、中两指，或用大拇指和其余四指作相对用力，在一定部位和穴位上进行一紧一松的捏提，称为拿法	
	操作	力量应由轻而重，连续而有节奏，缓和而连贯，接触点在指腹而不应在指尖，腕部放松	
	力度	中等力道	
	功效	拿法刺激较强，常配合其他手法用于额部、颈项、肩部和四肢等部位。具有祛风散寒、舒筋通络、缓解痉挛、消除肌肉酸胀和精神疲劳的作用	


捏 法	概念	用大拇指和食、中两指，或用大拇指和其余四指相对用力挤压肌肤，称为捏法	
	操作	用力要求均匀而有节律	
	力度	稍微用力	
	功效	本法具有舒筋通络、行气活血、调理脾胃的作用，常用于头面、腰背、胸胁以及四肢部位	


按 法	概念	用指、掌、肘等按压体表，称为按法	
	操作	力量应由轻而重，稳而持续，垂直向下，不可使用暴力。着力点应固定不移	
	力度	中等力道	
	功效	按法是一种较强刺激的手法，具有镇静止痛、开通闭塞、放松肌肉的功效。指按法适用于全身各部位的穴位；掌按法常用于腰背以及下肢部；肘按法压力最大，多用于腰背、臀部和大腿部	

点 法	概念	用指端、屈曲之指间关节或肘尖，集中力点，作用于施术部位或穴位上，称为点法	
	操作	要部位准确，力量深透	
	力度	力道稍大些	
	功效	本法具有开通闭塞、活血止痛、解除痉挛、调整脏腑功能的作用。适用于全身各部位及穴位	

摩 法	概念	以指、掌等附着于一定部位上，做旋转运动，称为摩法	
	操作	肘关节应自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，动作缓和，保持一定节律	
	力度	力道要小些	
	功效	本法刺激轻柔缓和，配以润滑性质的按摩剂，可很好地改善高血压患者的皮肤状况	

揉 法	概念	以前臂和腕部的自然摆动，通过手指、鱼际、掌等部位对一定部位或穴位旋转施压，称为揉法	
	操作	在旋转的同时，要给予一定的压力	
	力度	力道可小些	
	功效	本法轻柔缓和，刺激量小，适合全身各部位，具有舒筋活络、活血化淤、消积导滞、缓解肌痉挛、软化瘢痕的功效	

擦 法	概念	以手掌或大鱼际、小鱼际附着在一定部位，进行直线往返摩擦，称为擦法	
	操作	运动的幅度较大，紧贴皮肤，力量应该小，运动均匀，频率每分钟100次左右	
	力度	力道要小	
	功效	本法可提高局部温度，扩张血管，加速血液和淋巴循环，具有温经通络、行气活血、消肿止痛的作用	

抹 法	概念	用单手或双手拇指罗纹面紧贴皮肤，作上下或左右往返运动，称为抹法	
	操作	动作宜轻巧，灵活	
	力度	力道稍微大些	
	功效	本法具有开窍镇静、清醒头目、行气散血的作用，常用于头部、颈项部	

➔ 手部按摩降压功

第一式	
血压区	位于双手手背食指下方到腕部，呈一狭长带状
动作	揉捏手背的血压区3~5分钟



第三式	
生殖腺穴	位于双手掌根部横纹中点，舟骨、月骨、头状骨之间
动作	揉捏手心的生殖腺穴3~5分钟



第二式	
合谷穴	位于手背第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处
动作	揉捏手背的合谷穴3~5分钟



第四式	
肝脏穴	位于双手手掌无名指、小指中缝向下延伸至感情线交叉点下方
动作	推手心的肝脏穴3~5分钟



第五式	
肾上 腺穴	位于双手掌第2、3掌骨体之间，距离第2、3掌骨约拇指宽处
动作	按揉手心的肾上腺穴3~5分钟



➡ 躯体按摩降压法

方法一

1. 高血压患者仰卧，按摩者用双手揉捏高血压患者上肢及下肢 2~3 次后，提拿腹部 2~3 次。

2. 然后按压曲池、内关、足三里及丰隆穴。

适应症：适用于痰湿壅盛及脾胃气虚者。



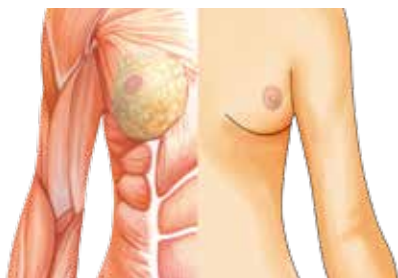
方法二

● 动作1

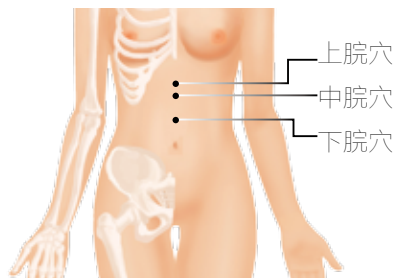
两手五指并拢，交替揉搓肋间肌，即右手揉搓左侧肋间肌，左手揉搓右侧肋间肌 15~20 次。

● 动作2

两手五指并拢，交替按摩胸腔的两侧，即右手按摩左胸，左手按摩右胸各15～20次。



肋间肌：分肋间外肌和肋间内肌，前者起于上位肋骨下缘止于下位肋骨上缘，肌纤维斜向前下方走行，收缩助吸气。后者起自下位肋骨上缘止于上位肋骨下缘，肌纤维斜向前上方走行，收缩助呼气



胃脘部：胃脘部一般是指上、中、下三脘部位，或指两侧肋骨下缘连线以上至鸠尾形成的梯形部位（即心窝处到肚脐以上）

➔ 家庭降压保健功

呼吸放松法

患者坐在椅子或沙发上，身体端正，两眼正视前方，两臂自然下垂，双手手掌放在大腿上，膝关节呈直角，两脚分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。



按摩百会穴

百会穴位于头顶正中央。用手掌紧贴百会穴，然后呈顺时针旋转，一圈为1拍，每次至少做32拍。



按揉太阳穴

太阳穴位于外眼角延长线的上方。用手指按着太阳穴，呈顺时针旋转，每次旋转 32 圈。此法具有醒脑明目、止头痛的功效。

摩擦颈两侧

用左手掌上的大鱼际擦抹右颈部胸锁乳突肌，然后再用右手掌擦抹左颈，做 32 次。

按摩脑两旁

两手五指自然分开，用手掌上的小鱼际从前额向耳后按摩，两手交换使用，从前额至耳部呈弧线每行走一次为 1 拍，共做 32 拍。

按摩风池穴

风池穴位于枕骨下方颈窝两侧。用双手拇指按揉双侧的风池穴，呈顺时针旋转，一圈为 1 拍，做 32 拍。



风池穴



曲池

揉抹曲池穴

曲池穴位于肘横纹尽头处。用右手按揉曲池穴，然后再用左手按揉，左右按揉共做 32 次。此法具有清热、降压的作用。

按揉内关穴

内关穴位于腕横纹直上两横指处。用大拇指按揉内关穴，先揉左手随后再揉右手，呈顺时针方向按揉。一圈为 1 拍，共做 32 拍。此法可舒心开胸。

扩胸运动

两手放松下垂，然后握空拳，屈肘抬至肩高，接着向后做扩胸运动，最后放松还原。

引血脉下行

分别用左右手的拇指，按揉左右小腿的足三里（足三里位于外膝眼下三寸处），引血下行，旋转一周为1拍，共做32拍。此法的好处在于，可以健脾养胃，降低血压。



➔ 捏脊治疗高血压

捏脊为什么能治病

捏脊疗法可以刺激人体的自主神经干和神经节，通过复杂的神经体液因素，提高机体免疫功能，并整体地、双向地调节内脏活动，从而防治多种疾病。

捏脊的具体方法

请家属或朋友从大椎向腰部方向捏脊。用两手食指和拇指沿脊柱两旁，用捏法把皮肤捏起来，边捏边向前推进，由大椎起向尾骶腰部进行，重复3~5遍。倒捏脊法可以疏通督脉，降低血压。

捏脊的最佳时间

捏脊在早晨起床后或晚上临睡前进行疗效较好。每次捏脊时间不宜太长，以3~5分钟为宜。捏脊前要露出整个背部，力求背部平、正，肌肉放松。

捏脊的技巧

1. 开始做时手法宜轻巧，以后逐渐加重。
2. 要捏捻，不可拧转。
3. 捻动推进时，要直线向前，不可歪斜。

捏脊的禁忌

患有疖肿、皮肤病及发高烧时要暂停捏脊。

➔ 六字按摩降压法

研究证实，六字按摩降压法不仅简单易学，而且有很好的降压效果。

擦

用两手掌摩擦头部的两侧各 36 次。



抹

用双手的食指、中指和无名指的指腹，从前额正中向两侧抹到太阳穴，各抹 36 次。



梳

双手十指微屈，从前额发际开始，经过头顶，梳至后发际 36 次。



滚

双手握拳，拳眼对着相应的腰部，上下稍稍用力滚动 36 次，滚动的幅度尽可能大一些。



揉

两手掌十字交叉重叠，贴在腹部，以肚脐为中心，顺时针、逆时针各按揉 36 次。



摩

按摩风池穴、劳宫穴、合谷穴、内关穴等各 36 次。





高血压贴敷疗法

贴敷疗法是以中医理论为指导，应用中草药制剂，施于皮肤、孔窍、俞穴及病变局部等部位的治疗方法，属于中药外治法。

➔ 贴敷的常用剂型

- 散剂** 将药物碾成极细的粉末，可将其直接涂在穴位上或用水调和成团贴敷，盖上纱布，取胶布固定，或将药末放在普通黑膏药中间敷贴穴位。
- 膏剂** 有软膏和硬膏两种。
- 糊剂** 在散剂中加入赋形剂后调成糊状敷涂在穴位上，盖上纱布，取胶布固定。
- 饼剂** 将药物碾成细末过筛后，加入适量面粉拌匀，压成饼状，放火上蒸 30 分钟，待稍凉后敷贴于穴位。
- 丸剂** 将药物研成细末，加入赋形剂后制成的圆形固体剂型。

➔ 贴敷常用的赋形剂

凡士林、植物油	可与药末调成软膏外敷，穿透性好
酒、姜汁、醋、水、盐水	易于药物渗透
蜂蜜	有“天然促药物吸收剂”之称
鸡蛋清	促进药性释放



→ 贴敷疗法的功效

贴敷疗法的功效

贴敷疗法主要是通过局部穴位的刺激作用和外敷药经肌肤毛孔吸收，发挥药物自身的治疗作用的一种方法，通过疏通经络，调和气血，调整脏腑功能，达到调整高血压病的目的

贴敷疗法能调整脏腑功能，调和阴阳气血，从而达到平肝息风、镇静安神、活血止痛、滋补肝肾、明目降压等治疗效果，不仅能改善高血压患者头晕头痛、急躁失眠等症状，还能稳定和降低血压

外敷药物对穴位的刺激，可改善局部血液循环，通过经络的传导作用补虚泻实，促进阴阳平衡，增强机体抗病能力，也有助于降低血压和改善高血压患者的自觉症状

→ 高血压患者常用贴敷法

降压药粉敷脐法

材料

双氢克尿噻、利眠宁、利血平、硫酸胍生、地巴唑、淀粉

做法

将脐部洗净，取 5 毫克双氢克尿噻、2.5 毫克利眠宁、0.06 毫克利血平、1 毫克硫酸胍生、4 毫克地巴唑和 25 毫克淀粉混合均匀后一同研成细末，将研好的药粉敷入脐部，盖上纱布，用消毒棉球按紧，取胶布固定，每星期换 1 次药。适用于 I、II 期的高血压患者。

五倍子糊敷涌泉法

材料

五倍子、米醋

做法

将适量的五倍子粉碎后研成细末，用适量米醋调成糊状，每晚睡前敷贴于双足底的涌泉穴上，盖上纱布，取胶布固定，第二天清晨起床后除去。具有降压和降火的功效。适用于各种证型的高血压患者，对阴虚阳亢型、肝阳上亢型的高血压患者尤为适宜。



高血压刮痧疗法

刮痧疗法是指应用光滑的硬物器具或者用手指、金属器具等，在人体表面特定部位，反复进行刮、挤、揪、捏、刺等物理刺激，使皮肤表面出现淤点、淤血或点状出血，通过刺激体表脉络，改善人体气血流通状态，从而达到祛病健身的目的。

→ 刮痧为什么能降血压

现代科学研究证明，刮痧疗法可以增强血液循环，改善微循环状况，使血管扩张，并且可以调节神经功能，解除精神紧张，从而降低血压。

刮痧疗法对循环中枢还有一定的镇静作用，刮痧所引起的局部淤血，是一种自体溶血现象，通过这种良性刺激过程，可以起到调节大脑的兴奋与抑制过程平衡的作用。

刮痧可以促使血压降低和改善高血压患者自觉症状，对于轻、中型高血压患者有比较好的辅助治疗效果。

→ 刮痧的手法

泻法	凡操作力量较大，操作速度较快，刮治时间较长，作用较深，局部皮肤充血紫点较重，对于皮肤、肌肉等组织有抑制作用的手法，称为“泻法”。该手法适用于治疗中医辨证为肝阳上火、肝风内动、痰浊中阻的高血压患者
补法	凡操作力量较轻，操作速度较慢，刮痧时间较短，作用较浅，局部皮肤充血紫点较轻，对皮肤、肌肉有兴奋作用的手法，称为“补法”。该手法适用于治疗中医辨证为肝肾阴虚型、阴阳两虚型等高血压患者
平补平泻法	介于补法和泻法之间的一种刮痧手法。该手法适用于中医辨证为阴虚阳亢等虚实夹杂证的高血压患者

→ 刮痧的器具和介质

刮痧器具

1. 边缘光滑或磨成钝缘的蚌壳。
2. 边缘无缺损且较厚的硬币或铜钱。
3. 边缘无破损且光滑的瓷碗、汤匙、瓷酒盅、竹片等。
4. 较大的边缘光滑的有机玻璃扣。
5. 制成带有边、弯、角等形状且不传热、不导电、不同厚度的水牛角。

▶ 刮痧板、精油



刮痧介质

1. 药用介质：姜汁、葱汁、肉桂、川乌、丁香、草乌、威灵仙油、红花油等。
2. 普通介质：香油、麻油、植物油、水。

→ 治疗高血压的刮痧部位及顺序

治疗高血压的刮痧穴位

1. 胆经穴位：风池、肩井、风市
2. 胃经穴位：人迎、足三里
3. 大肠经穴位：曲池
4. 心包经穴位：内关
5. 督脉穴位：百会
6. 放痧穴位：太阳、百会、印堂

治疗高血压的刮痧顺序

- | | |
|---------|---------|
| 1. 头部 | 2. 背部 |
| 3. 肩两侧 | 4. 肘外侧 |
| 5. 肘内侧 | 6. 大腿外侧 |
| 7. 小腿前侧 | |



➔ 治疗高血压的刮痧方法及疗程

具体方法

1. 取脊柱及背部两侧的膀胱经，进行刮痧，以局部出现充血斑点或斑块为度。

2. 取足三里、三阴交，进行直线刮痧，以局部出现充血紫斑为度。

3. 取太冲穴，进行刮痧或点揉，以局部出现充血斑点为度。

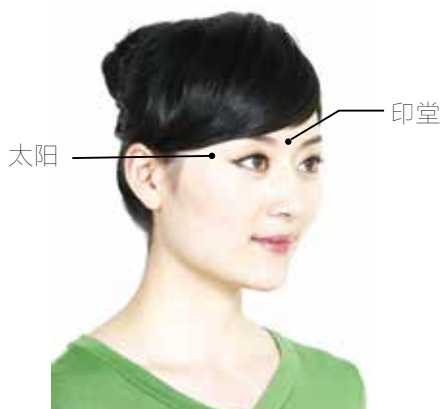
4. 取上肢背部及曲池穴，进行刮痧，以局部出现充血紫斑为度。

5. 取肩部及肩井穴，进行刮痧，以局部出现充血斑点为度。

6. 取颈椎两侧，进行直线刮痧，以局部皮肤出现紫红出血点为度。

7. 取额部两太阳穴，进行局部平行刮痧，以出现痧条为度。

8. 取眉中印堂穴、颈项部风池穴，进行提捏，以局部出现潮红或稍微紫红为度。



刮痧疗程

1. 一般情况下，每一个刮拭部位刮 15~20 次，每次 15 分钟。
2. 手法不宜过重，以病人能耐受为度。
3. 第 2 次刮痧治疗应该间隔 5~7 天，如果刮痧部位的疼痛感已经消除，则 3~5 天后便可以进行第 2 次刮痧治疗。
4. 一般来讲，连续刮痧 10 次为 1 个疗程，间隔 10 天后可以进行第 2 个疗程的刮痧治疗。

➔ 刮痧的注意事项

1. 刮痧应避开皮肤肿块、手术瘢痕和黑痣等部位。
2. 身体的带孔处不宜刮痧，如眼睛、鼻子、乳头、肚脐等。
3. 若刮痧同一部位，应间隔 3~5 天。
4. 刮痧时应边蘸刮痧介质边刮。刮痧后介质不宜立即擦干净。
5. 刮痧的间隔时间以 5~7 天为宜。
6. 刮痧后休息 30 分钟方可活动。禁食生冷、油腻的食物。
7. 刮痧后 3~4 小时才能洗澡，禁洗冷水澡。
8. 皮肤疖肿、溃破、瘢痕以及传染性皮肤病的病灶部位不宜刮痧；有出血倾向、伴有严重的心脏病以及年老体弱的高血压患者不宜刮痧。
9. 对红花油、水杨酸甲酯、药酒等刮痧介质有过敏反应的重症高血压患者及合并心、脑、肾疾病的高血压患者不能刮痧。



刮痧状



高血压拔罐疗法

拔罐疗法是一种以杯、罐作工具，借热力排去其中的空气产生负压，使其吸着于皮肤，造成淤血现象的一种中医疗法。

➔ 拔罐的操作方法

闪火法	用镊子夹住纸卷或乙醇棉球，点燃后在火罐内壁中段绕1~2圈，以减少罐内的氧气，然后迅速退出并及时将罐扣在需要拔罐的部位上，即可吸住
抽气法	将抽气罐紧扣在需要拔罐的部位上，用抽气筒将罐内的空气抽出，使之产生所需要的负压，即可吸住
水罐法	一般选用竹罐放在锅内加水煮沸，用镊子将竹罐口朝下夹出，甩去罐内沸水，并用湿毛巾紧扣罐口，趁热扣在需要拔罐的部位上，即可吸住
走罐法	一般用于面积较大，肌肉丰厚的部位，如腰背部、大腿等处。须选用罐口平滑较厚实且口径较大的玻璃罐，先在罐口涂一些润滑油脂或在走罐时所经的皮肤上涂抹润滑油脂，将罐吸好后，用手握住罐底，稍倾斜，即推动方向的后边着力，前边略提起，慢慢向前推动，这样在皮肤表面左右或上下来回推拉移动数次，以皮肤潮红为度
起罐法	一手扶住罐身，另一手的手指按压住罐口边的皮肤，将罐拔斜，使空气进入罐内，罐即自然脱落

➔ 拔罐的注意事项

1. 严格进行消毒，尤其是针罐结合及刺络拔罐法更应注意。
2. 前1次拔罐部位的罐斑印未消退之前，不宜再在原处拔罐。拔罐以皮下组织丰富、肌肉丰满及毛发较少的部位为宜。
3. 拔罐数目多时，罐具间要保持一定的距离，不宜太近。拔罐时患者不要移动体位，以免罐具脱落。

4. 过饥、过饱、过渴或过度疲劳时不宜拔罐；有出血倾向者，或患有出血性疾病的高血压患者，禁止拔罐。

5. 皮肤有水肿、溃疡、过敏以及大血管相应部位不宜拔罐；常有损伤后出血不止和自发性出血的高血压患者不宜使用拔罐疗法。

常用的拔罐降压法

方法一

1. 高血压患者取仰卧位，选择适宜口径的陶罐，用闪火法在巨阙穴、膻中穴拔罐 10 分钟。

2. 再让高血压患者取俯卧位，用闪火法在双侧心俞穴、双侧膈俞穴拔 10 分钟，隔天拔罐 1 次。拔 10 次为 1 个疗程。

此法具有通络止痛、活血化瘀的功效。适宜于淤血脉型的高血压患者。

方法二

1. 高血压患者取侧卧位，先用三棱针点刺同一侧的心俞穴、肝俞穴、肾俞穴、气海俞和足三里穴。

2. 取口径适宜的玻璃罐，用闪火法拔点刺穴 5 分钟。

3. 让高血压患者取仰卧位，用闪火法在同一侧的三阴交穴拔罐。

4. 次日采用同一方法拔身体另一侧的穴位，两侧穴位交替进行。

此法具有温补肾阳、滋养肾阴的功效。适宜于阴阳两虚型的高血压患者。





高血压其他中医疗法

除了以上的中医疗法外，药枕和中草药等也是辅助治疗高血压的好疗法。

➔ 药枕降压法

药枕的功效



降压药枕验方

● 清脑降压枕

将 300 克草决明、300 克白矾、200 克山楂核、200 克川芎、50 克白芷打碎，把 300 克荷叶剪碎，然后与 500 克杭菊花、200 克槐米、200 克青箱子混合装入棉布袋内即成。具有清热解毒、活血通络、降压降脂的功效。

● 食材降压枕

将 1000 克绿豆和 500 克黄豆分别晒干，粉碎成粗末，同晒干的 600 克芝麻混合均匀，用纱布包裹并缝好，装入枕芯中，制成药枕。具有清凉降压、益气养血的功效。适用于阴虚阳亢型及冲任失调型的高血压患者。

● 双叶降压枕

将等量的荷叶和桃树叶分别晒干，粉碎成粗末，混合均匀后用纱布包裹并缝好，做成薄型枕芯，使用时放在普通枕头的上面。具有活血化淤、化痰降浊的功效。适用于痰浊中阻型、淤血阻脉型的高血压患者。

● 地黄桑叶枕

将干地黄 500 克、桑叶 500 克、丹皮 200 克、巴戟天 100 克晒干，分别粉碎成粗末，混合均匀后用纱布包裹并缝好，装入枕芯，制成药枕。具有双补阴阳的功效。适用于阴阳两虚型的高血压患者。

● 茶叶降压枕

将 2000 克浸泡过的茶叶渣（以绿茶和苦丁茶的茶叶渣为最佳）晒干，用纱布包裹并缝好，装入枕芯，制成药枕。具有平肝降压、清凉泻火的功效。适用于肝阳上亢型的高血压患者。

● 麦皮绿豆枕

将 1800 克荞麦皮和 1500 克绿豆分别晒干，混匀后用纱布包裹缝好，装入枕芯，制成药枕。具有降压、清凉、平肝的功效。适用于各种证型的高血压患者。

药枕疗法的注意事项

1. 对药物过敏的高血压患者应禁用药枕疗法。
2. 药枕疗法只适宜于病情较轻的高血压患者，对重症的高血压患者来说，药枕只能作为辅助治疗手段。
3. 高血压患者应根据自己的证型，在医生的指导下，选择适合自己的药枕。
4. 药枕每天枕至少 6 小时以上且连续枕用 2 ~ 3 周后才能见效。
5. 使用药枕后出现头痛头晕、恶心呕吐等症状者，可减少枕用时间或减少药枕内的药物用量。
6. 在每次使用药枕之前，最好能喝一些温开水，同时白天适当增加饮水量。
7. 冬天使用，可在枕下放一个热水袋，以助药气。

专家提醒

制作药枕的诀窍

1. 无论何种药枕，都不宜做得太高，否则容易使血压升高，影响药枕的使用效果。
2. 药枕的用布宜选用透气性良好的纱布或棉布，以利于药性的发挥。

➔ 治疗高血压的中草药

治疗高血压，西医和中医各有特色：西医降压作用快而明显，但伴随的眩晕、头痛、失眠、记忆力减退、肢体麻木等症状往往得不到改善；中医降压作用虽然慢一些，但是比较温和，不仅不良反应小，上述所伴随的症状也处理得好，可以提高高血压患者的生活质量。

方茛苈木根

【组成】茛苈木根（又叫假辣椒）40 克、
方茛苈木草 50 克。

【用法】茛苈木根切片，每天煎汤 1 碗，
分 2 次服用。

【功效】缓解高血压引起的头晕、失眠。

马兰头根

【组成】马兰头根。

【用法】清水煎 2 次，每天早、晚空腹
服用。孕妇忌服。

【功效】清肝泄热、调心和血。

香蕉根

【组成】香蕉根（香蕉柄子或茎、梗）。

【用法】水煎代茶常饮。

【功效】维持正常血压和心脏功能。

向日葵叶

【组成】向日葵叶 100 克（干的用 50 克）。

【用法】用药罐煎浓汁饮用。

【功效】清火利尿。

茛苈子

【组成】茛苈子 20 克，蜂蜜适量。

【用法】将茛苈子捣碎，煎 2 次后浓缩，
加适量蜂蜜至 20 毫升，每天服
用 2 次，每次空腹口服 10 毫
升，连服 4 周。

【功效】利尿、降压。

鲜山楂

【组成】鲜山楂 10 粒。

【用法】将山楂打碎或加糖 50 克，水
煎服。

【功效】对高血压合并高脂血症、冠心
病有一定的防治价值。



鲜山楂

荸荠

【组成】荸荠（又叫马蹄）20个、柠檬1个。

【用法】荸荠和柠檬洗净，切碎，水煎，可饮可食，常服有效。

【功效】滋阴益气、祛湿降压。

花生全草

【组成】花生全草（整棵干品）100克。

【用法】泡洗干净，切成小段，水煎代茶饮，每天1剂。血压正常后，可改为不定期服用。

【功效】清热益血、降血压、降胆固醇。

西瓜皮

【组成】干西瓜皮50克。

【用法】水煎代茶饮，每天1剂。

【功效】平肝、泄热、利尿、润肠，用于肝阳上亢型高血压。

绿豆猪胆

【组成】绿豆粉100克、猪苦胆200克。

【用法】将绿豆粉装入猪苦胆内，晒干，研成细末。每次服用10克，日服2次。

【功效】降压，减轻高血压症状。



黑木耳

黑木耳

【组成】黑木耳10克、柿饼50克、冰糖少许。

【用法】三种材料加水一同煮至烂熟，此方为1天的服用量，久食有效。

【功效】预防脑卒中等高血压并发症。

金雀根

【组成】金雀根50克，冰糖适量。

【用法】金雀根去外皮，切片晒干，每天50克，水煎取汁，加冰糖适量，分3次服用。

【功效】祛风活血，平肝利尿。

夏枯草

【组成】带叶和茎的夏枯草30克。

【用法】用药罐煎浓汁，每天1剂，分3次服用。

【功效】清肝火、散郁结，对高血压肝阳上亢型者较为有效。

高血压专家问答

Q 如何正确应用中成药治疗高血压

- 1.肝阳上亢型：选用牛黄降压丸、复方羚羊角降压片等降压中成药。
- 2.阴阳两虚型：选用金匱肾气丸等温补肾阳的中成药。
- 3.阴虚阳亢型：选用杜仲降压片、降压养血冲剂等平肝滋阴降压中成药。
- 4.肝火上冲型：选用心脑静、龙胆泻肝丸、降压丸等清热降火的中成药。
- 5.肝肾阴虚型：选用杞菊地黄丸、复方首乌地黄丸等滋补肝肾的中成药。

Q 拔罐有哪些常见的误区

- 误区1.拔罐时间越长越好。
- 建议：拔罐时间长，会伤害皮肤，引起皮肤感染。拔罐时间控制在10~15分钟。若是老人或小孩，时间减半。
- 误区2.同一部位反复拔罐。
- 建议：会对皮肤造成伤害，比如红肿、破损等。拔罐的时候，宜在多个位置拔，以增加治疗效果。
- 误区3.拔肚子和胸口不影响身体。
- 建议：会影响脏器的功能和免疫系统。拔罐的位置宜选在腰部、背部和肩膀。
- 误区4.拔罐后就应该马上洗澡。
- 建议：拔罐后拔罐部位的皮肤非常脆弱，这时洗澡易造成皮肤破裂或发炎。宜在拔罐后1~2小时洗澡。洗澡水的温度要稍高一些。

第 6 章

高血压合理用药 指导方案





高血压患者的用药常识

➡ 世界卫生组织制订的高血压药物治疗10条原则

原则1	血压应逐渐下降
原则2	治疗应因人而异，按照病情的严重程度、血流动力学的障碍程度以及其他主要病情
原则3	应从一种药物开始，阶梯式增加，重症高血压病例外
原则4	复方联合疗法优于大剂量单一疗法，因为复方用的各种药物剂量较小，引起的副作用也较少
原则5	避免给任何药物以不合适的剂量
原则6	永远不要骤然停止某一种治疗或突然放弃某一种药物
原则7	自己熟悉一定数量的药物，并坚持用这些药。最新药物不一定是最好的
原则8	对情绪和精神无影响的药物是优先采用的药物，因为它们极少干扰每天的活动
原则9	治疗应无限期继续下去，除非绝对必要，不要随意更换药物。治疗应简化，如果可能，每天1片
原则10	对疾病要有耐心

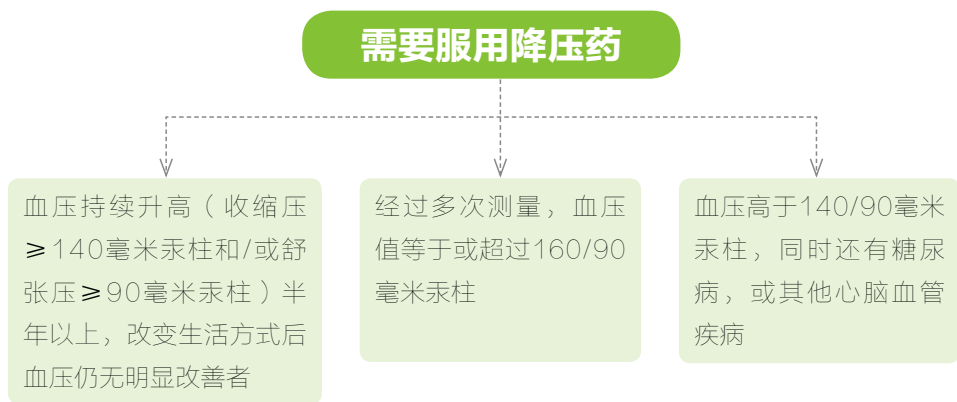
➡ 哪些高血压患者需要服用降压药

首先需要明确的是，高血压患者是否需要服用降压药以及服用哪种降压药不能由病人自己决定，一定要医生根据病情来决定。通常情况下，以下高血压患者需要服用降压药。

★ 血压持续升高半年以上，改变生活方式后，血压仍然无法得到有效控制的高血压患者。

★ 经过多次测量，表明血压值等于或超过 160/90 毫米汞柱的高血压患者。

★ 血压高于 140/90 毫米汞柱，同时还伴有糖尿病，或发生过心肌梗死、心绞痛、脑血管意外等的高血压患者。



常用的降压药有哪些

按照降压药的作用机制，目前国际上公认的一线降压药物主要有六大类： β 受体阻滞药、血管紧张素转化酶抑制药（ACEI）、血管紧张素 II 受体拮抗药（ARB）、钙通道阻滞药（CCB）、 α 受体阻滞药、利尿药。

第一类： β 受体阻滞药

通用名	商品名	剂型	常用日剂量（毫克）	分服次数	每片含量（毫克）
普萘洛尔	心得安	素片	30~80	3	10
美托洛尔	倍他乐克	素片	25~50	1~2	25
阿替洛尔	氨酰心安	素片	12.5~50	1~2	25
倍他洛尔		素片	10~20	1	
比索洛尔	康可	素片	2.5~10	1	2.5
卡维地洛	达利全	素片	25	1	25
	络德	素片	20	2	10
阿罗洛尔	阿尔马尔	素片	20	2	10

第二类：血管紧张素转化酶抑制药（ACEI）

通用名	商品名	剂型	常用日剂量 （毫克）	分服次数	每片含量 （毫克）
卡托普利	开博通	素片	25~100	2~3	25
依那普利			5~40	2	
	悦守定	异型片	5~10	2	10
	怡那林	素片	5~10	2	5
贝那普利			5~40	2	
	洛丁新	薄衣片	5~20	1	10
赖诺普利			5~40	1	
	捷赐瑞	素片	5~10	1	10
	帝益洛	胶囊	10	1	10
	瑞泰	素片	2.5~5	1	5
福辛普利	蒙诺	素片	10~40	1	10
西拉普利	一苏平	薄膜片	2.5~5	1	2.5
培哚普利	雅施达	素片	4~8	1	4
雷米普利			1.25~20	1	
喹那普利			10~40	1	
群多普利拉			0.5~4	1	
地拉普利			15~60	2	
咪哒普利			2.5~10	1	

第三类：血管紧张素Ⅱ受体拮抗药（ARB）

通用名	商品名	剂型	常用日剂量 （毫克）	分服次数	每片含量 （毫克）
氯沙坦	科素雅	薄膜片	50~100	1	50
缬沙坦	代文	胶囊	80~160	1	80
厄贝沙坦	安博维	素片	150~300	1	150
替米沙坦			20~80	1	20
坎地沙坦			8~32	1	

第四类：钙通道阻滞药（CCB）

通用名	商品名	剂型	常用日剂量 （毫克）	分服次数	每片含量 （毫克）
氨氯地平		素片	2.5~10	1	5
	力斯得	素片	5	1	5
	亚斯克平	素片	5	1	5
	施慧达	素片	2.5~5	1	2.5
	奥万路	薄膜片	5	1	5
	可莘	素片	5	1	5
非洛地平			2.5~20	1	
	波依定	缓释片	5~10	1	2.5
	佩尔	缓释胶囊	60~90	2	40
	卡尼亚	缓释片	20~40	2	10

通用名	商品名	剂型	常用日剂量 (毫克)	分服次数	每片含量 (毫克)
硝苯地平	心痛定	薄膜衣片	15~30	3	10
	利焕	缓释片	20~40	2	10
	益心平	缓释片	20~40	2	10
	纳欣同	缓释片	20~40	2	20
	伉福达	控释片	40	1	20
	拜新同	控释片	30~60	1	30
尼群地平	尼群地平	素片	20~60	3	10
	舒麦特	胶囊	10~30	3	10
尼莫地平	尼膜同	薄膜片	40	2	20
	尼达尔	分散片	40	2	20
	麦道通	缓释胶囊	40	2	60
维拉帕米	异搏定		90~180	3	
	异搏定	缓释胶囊	240	1	240
地尔硫草		素片	90~360	3	
	合心爽	缓释片	90~180		90

第五类：α受体阻滞药

通用名	商品名	剂型	常用日剂量 (毫克)	分服次数	每片含量 (毫克)
多沙唑嗪			1~16	1	
哌唑嗪			2~20	2~3	10
特拉唑嗪	高特灵	素片	1~20	1~2	2

第六类：利尿药

通用名	商品名	剂型	常用日剂量 (毫克)	分服次数	每片含量 (毫克)
噻嗪类利尿药					
氢氯噻嗪		素片	6.25~25	1	25
氯噻酮			12.5~25	1	
吲达帕胺	寿比山	素片	0.625~2.5	1	2.5
	纳催离	缓释片		1	1.25
袂利尿药					
呋塞米		素片	20~80	2	20
保钾利尿药					
阿米洛利			5~10	1	
氨苯蝶啶		素片	25~100	1~2	50
醛固酮受体拮抗药					
螺内酯		素片	0~40	1~2	20

除了上述六大类高血压治疗药物之外，国内还有一些复方的降压药物，如复方降压片、珍菊降压片等。但遗憾的是，过去没有进行过很完备的临床试验，因此很难对这些药物是否确实有效降低心脑血管疾病所造成的死亡率和病残率做出肯定的判断，这也是这些药物目前所面临的困境。



➔ 哪些药物可能引起高血压

患者可能会因其他疾病而口服药物治疗，某些药物在治疗这些疾病的同时，也可能带来一些不良反应。通常来讲，常用药中的下列药物可引起人体血压的升高。

解热镇痛抗炎药物

如吲哚美辛、保泰松等，临床可用来缓解风湿性关节炎、骨性关节炎等症状，可减轻疼痛、红肿等。但它们还可引起水钠潴留，抑制前列腺素合成，使血管趋向收缩而致血压升高。

激素类药物

如肾上腺糖皮质激素药物：泼尼松、地塞米松等，此类药物在临床上应用非常广泛；此外，还有甲基或丙基睾酮等。这类药物也可引起水钠潴留，导致循环血量增加，引起血压升高。甲状腺激素类药物则能使交感神经系统兴奋，引起血压升高，还可能加重已有的心血管疾病。

避孕药

口服避孕药三烯酮等，可通过增强肾素－血管紧张素系统的活性，使血管收缩，并刺激肾上腺皮质激素释放，引起水钠潴留而造成高血压。

其他可能引起高血压的药物

如肾上腺素、去甲肾上腺素、哌甲酯以及中药甘草等。此外，有些药物如普萘洛尔、甲基多巴等，患者长期使用后突然停用，就可导致血压升高。



➡ 高血压患者服药七忌

忌擅自乱用药物

降压药的种类很多，作用也不完全相同。如果服药类型不正确，不仅无法取得降压效果，而且还会引起其他副作用危害身体健康。高血压患者的药物治疗应在医生指导下进行，按病情轻重和个体差异，对症治疗。

忌降压过急

有的人一发现高血压，就希望马上把血压降下来，因此随意加大药物剂量，其实，这样很容易发生意外。对高血压患者而言，短期内的降压幅度最好不要超过原血压的 20%，血压降得太快或过低会发生头晕、乏力等症状，严重时还可导致缺血性脑中风和心肌梗死。

忌单一用药

除轻型或刚发病的高血压外，其他类型的高血压尽可能不要单一用药，要联合用药，复方治疗，这样做的好处是产生协同效果，减少每种药物剂量，抵消副作用。

忌不测血压服药

有的高血压患者平时不测血压，只是依据自我感觉服药，感觉好时就少服药，感觉不好时就多服药。其实，高血压的自觉症状与病情轻重并不一定一致，血压过低也会出现头晕不适，如继续服用降压药是很危险的。正确的做法是定时测量血压，及时调整剂量，维持血压稳定。

忌间断服用降压药

有的高血压患者用降压药没有规律，时服时停，血压高时吃几片，血压一降就立即停药。这种间断服药的坏习惯不仅不能使血压稳定，还可能使病情加重。

忌无症状不服药

有些高血压患者平时无症状，测量血压时才发现血压高，用药后有头昏、头痛等不适症状，因此就停了药。高血压患者长时间不服药，就会导致病情加重，血压升高，进而引发心脑血管疾病。鉴于此，即使是无症状的高血压，一经发现，就要在医生的指导下坚持用药，使血压稳定在正常水平。

忌临睡前服降压药

临床发现，睡前服用降压药可诱发脑血栓、心绞痛、心肌梗死，这是因为睡眠时血液流速减慢、血压下降所致。高血压患者在睡前服用降压药使血压降低，在入睡后血压则会进一步降低，这种情况下，就容易形成血栓，因此高血压患者睡前应尽量避免使用降压药物。对于高血压患者来说，晚上正确的服药方法是睡前2小时服药，同时还要随时测量血压，千万不可让血压过低。

➔ 不要盲目地服用非处方药

慎用非处方药

➔ **慎用吲哚美辛：**使用吲哚美辛后，体内的前列腺素合成受到抑制，含量降低，导致血管收缩，血压升高

➔ **慎选感冒药：**含盐酸伪麻黄碱的感冒药，如康利诺、泰诺等，服后会引起血压升高、心跳加快等不良反应

➔ **慎用滴鼻净：**高血压患者不可滥用滴鼻净，滴鼻净含有的麻黄碱可导致高血压

➔ **慎用甘草片：**甘草片所含的甘草流浸膏与降压药合用可能会使血压升高

➔ **慎用镇痛药：**含有对乙酰氨基酚的镇痛药、退烧药，如扑热息痛、泰诺林等，有使人患上高血压的风险



降压用药知识及方法

➔ 高血压药物治疗的原则

高血压降压药物治疗的主要原则是降压的同时保护靶器官，即应该选择降压效果好且安全系数高的降压药。

根据高血压程度选用药物

高血压的药物治疗主要选用利尿药、 β 受体阻滞药、钙拮抗药及 ACEI、ARB 五大类，再配合非药物治疗，如改善患者的生活方式及习惯就有助于控制血压。

抗高血压药物长期单独使用后常会失效，如加大剂量又易引起不良反应而难以继续应用，所以临床实践常采用联合用药，以增强疗效及减少不良反应的发生。



药物治疗的目的是使血压降至正常范围，中度和重度高血压患者应毫不犹豫地实施药物治疗

高血压危象及高血压脑病时药物的选用

宜静脉给药以迅速降低血压，可选用硝普钠、二氮嗪、酚防己碱，也可用利尿药如呋塞米等，但应注意不可降压过快，以免造成重要器官灌注不足等。

根据并发症选用药物

1. 高血压合并心功能不全、心脏扩大者，宜用利尿药、卡托普利等，不宜用 β 受体阻滞药。
2. 高血压合并肾功能不良者，宜用卡托普利、硝苯地平、甲基多巴。
3. 高血压合并窦性心动过速，年龄在 50 岁以下者，宜用 β 受体阻滞药。

4. 高血压合并消化性溃疡者，宜用可乐定，不宜用利血平。高血压合并支气管哮喘、慢性阻塞性肺病患者，不宜用 β 受体阻滞药。高血压伴有潜在性糖尿病或痛风者，不宜用噻嗪类利尿药。高血压伴有精神抑郁者，不宜用利血平或甲基多巴。

➡ 高血压患者的个体化用药方法

降压药物的选用应个体化，因人而异，考虑不同降压药物的不同不良反应，尽量取其治疗的效应而避其不良反应，同时可以根据患者的年龄、有无并发症及血浆肾素水平等进行综合考量。

1. β 受体阻滞药及利尿剂应作为无并发症高血压患者的初始治疗药。
2. 对较为年轻和正常或高肾素患者， β 受体阻滞药和 ACEI 效应可能较好，而对老年人和肾素低者，则利尿药或 CCB 可作为首选药。
3. 合并心脏病的高血压患者，应接受 β 受体阻滞药及 ACEI 治疗。左室肥大患者，ACEI 或 ARB 为首选，可联合 CCB 或利尿剂， β 受体阻滞剂效果较差。对稳

定型心绞痛患者，选 β 受体阻滞药、CCB 或 ACEI 降压优于其他降压药。心衰患者，选利尿剂、ACEI/ARB 和 β 受体阻滞剂优于其他降压药。

4. 高脂血症时，可选 ACEI、ARB、CCB、 α_1 受体阻滞剂，避免选用利尿剂和 β 受体阻滞药。

5. 糖尿病和非糖尿病肾病的肾功能不全患者，ACEI/ARB 优于其他降压药，可联合 CCB 或小剂量利尿药，避免大剂量利尿剂和 β 受体阻滞剂。

6. 预防卒中时，选用 ACEI/ARB 降压优于 β 受体阻滞剂，CCB 优于利尿药。

7. 收缩期高血压的老年人，应先接受利尿剂治疗。



高血压并发症患者不要乱用药，应根据病症选药

➔ 高血压联合用药的原则

为什么要联合用药

高血压是一种多因素参与发病的疾病，如果单独应用一种降压药，只针对一个因素进行治疗，则效果较差或不理想。而联合多种药物的治疗可以达到针对多种因素的作用，降压效果会更好。可以说，联合用药更加符合个体化用药、整体治疗、综合性治疗和合理用药的原则。

联合用药的原则

联合用药方案的制订和具体药物的选择应该根据患者的个体特点和危险分层，包括危险因素、血压水平、血压升高的机制、靶器官的损害状态、并存疾病、降压药物本身的性能、患者对于具体药物的耐受情况以及经济状况等因素来综合考虑决定。

专家提醒

肾素是什么

肾素是肾小球旁器、球旁细胞释放的一种蛋白水解酶。肾素经肾静脉进入血液，能催化肝脏分泌进入血浆中的血管紧张素原转变成血管紧张素Ⅰ，血液和肺组织中的转换酶使血管紧张素Ⅰ降解为血管紧张素Ⅱ，后者可被氨基肽酶水解为血管紧张素Ⅲ。这三种血管紧张素均有生物活性，其中血管紧张素Ⅱ、Ⅲ的生物活性较强，而后者在血中的浓度较低，故以血管紧张素Ⅱ的生物活性最强。血管紧张素原和转换酶等经常存在于血浆中，肾素的释放是决定血浆中血管紧张素浓度的关键性条件。

➡ 怎样联合用药更适合高血压患者

1. 利尿剂与其他降压药联合应用，可增强降压效果，减少副作用。如利尿剂与血管紧张素转化酶抑制剂合用，可明显增强降压作用，血管紧张素转化酶抑制剂还可以减轻由利尿剂引起的低血钾。

2. 长效钙拮抗剂与血管紧张素转化酶抑制剂合用，两药可通过不同的作用环节使外周阻力下降，降压作用增强。

3. 噻嗪利尿剂与 ARB 合用，可产生协同降压作用，还可防止血钾降低。

4. 钙拮抗剂与 ARB 合用，有临床研究显示其联合应用降压效果较好，可减少某些不良反应。

➡ 高血压联合用药的三大好处

好处1

发挥协同作用，提高降压效果，增强疗效，使血压平稳下降。例如利尿剂可以增加多种降压药物的治疗效果。

好处2

减少用药剂量，几种药物共同发挥作用可以减少每种药物的剂量。

好处3

可减少可能存在的剂量相关性药物不良反应，或者使不良反应相互抵消。例如利尿剂与 β 受体阻滞药合用，不仅可以增加降压效果，还可减少利尿剂所致的低血钾症，因此，可预防低血钾所引起的严重室性心律失常。

➡ 可以联合使用的降压药物

研究证实，下列药物可以联合用药。

联合用药方案	联合用药的好处
ACEI/ARB+利尿剂	二者合用，可延长ACEI/ARB的作用时间，抵消各自的不良反应
β 受体阻滞剂+利尿剂	利尿剂可抵消 β 受体阻滞剂所致的血容量增加，而 β 受体阻滞剂可抵消利尿剂引起的交感神经兴奋，两者合用，降压疗效增加
二氢吡啶类CCB+ β 受体阻滞剂	二氢吡啶类CCB可抵消 β 受体阻滞剂引起的外周血管阻力增加，而 β 受体阻滞剂可抵消CCB引起的交感神经兴奋，两者合用，增强降压疗效，降低不良反应
CCB+ACEI/ARB	CCB引起的交感神经兴奋及踝部水肿可被ACEI/ARB抵消，且两者均可降低外周血管阻力，对血糖和脂质代谢也无不良影响，值得推荐
α 受体阻滞剂+ β 受体阻滞剂	α 受体阻滞剂可抵消 β 受体阻滞剂引起的外周血管阻力增加，增强降压疗效
ACEI+ARB	ARB可消除ACEI引起的血管紧张素Ⅱ和醛固酮升高，有协同降压效果，且两者都可抑制左室重构并减少蛋白尿，因此在器官保护方面也有协同作用
非二氢吡啶类CCB+利尿剂	二者合用，有协同降压的作用

➡ 降压药与哪些常用药不宜合用

研究发现，以下常用药与降压药合用，会影响降压效果。

1. 消炎止痛药布洛芬、吲哚美辛、双氯芬酸等与依那普利、血管紧张素转换酶抑制剂（卡托普利、贝那普利）、利尿剂呋塞米等药合用时会降低降压的效果。

2. 服用抗结核药物利福平时，会影响钙拮抗剂的降压效果。

3. 患有抑郁症的病人服用三环类抗抑郁药多塞平，会抑制降压药利血平、可乐定的降压疗效。

4. 抗心律失常药物，如奎尼丁、美西律等都会减慢心率，而抗高血压药物 β 受体阻滞剂氨酰心安、美托洛尔和钙拮抗剂缓释异搏定、恬尔心等也都会对心脏传导有抑制作用，故不宜合用。

5. 患有帕金森综合征的病人治疗时需要服用左旋多巴，如与中枢抑制剂利血平和含有利血平的复方降压片合用，会影响降压疗效。

使用利尿剂降压时应注意的事项

1. 服用利尿剂时要注意补钾。利尿剂在利尿排钠的同时会排泄钾。

2. 利尿剂能影响血脂、血糖、尿酸的代谢。所以高血压合并高脂血症、糖尿病的患者不宜使用利尿剂。

3. 夜晚不宜服用。人在睡眠时，血液流动缓慢，晚上服用利尿剂会使血黏度增高，容易诱发心脑血管疾病。

4. 最初应用利尿剂治疗高血压时用量不能过大，如果用量过大，失水过多，容易引起体内电解质紊乱，特别是出现低血钾。

5. 过敏体质者（尤其是对磺胺类药物过敏者）禁用速尿、双氢克尿塞等利尿剂。

6. 长期服用利尿剂易发生不良反应，最好间断用药，一周内用药 3~4 天，再停药 3~4 天，联合用药要减量。

7. 使用利尿剂的老人由坐位或卧位突然起身时，会因血容量不足，易致短暂性脑缺血，出现头昏、站立不稳，甚至摔倒的情况，服用利尿剂时应注意加以避免。

专家提醒

清晨是高血压患者最危险的时刻

清晨 6~9 点是心肌梗死、脑梗死最容易发生的危险时刻，到中午 12 点以后，危险性逐步降低。高血压患者应在清醒后立即服药，并经常自测清晨起床时的血压。

高血压专家问答

Q 哪些高血压患者需要住院治疗

- 1.高血压病诊断不够明确的患者，应住院检查明确诊断结果。
- 2.高血压患者出现靶器官受损时，应住院做彻底检查。
- 3.继发性高血压患者，原发病病情需要住院治疗的，如急性肾炎、妊娠中毒症等。
- 4.高血压患者经过服药治疗，血压持续下降，且患者自感不适症状明显，需住院治疗观察。
- 5.高血压急症，包括急进型恶性高血压、高血压脑病等，都需立即入院抢救治疗。
- 6.高血压引发的各种严重并发症，如高血压合并急性左心衰竭需送医院抢救治疗。

Q 高血压患者都需要服用阿司匹林吗

高血压患者在充分控制血压的同时，如联合使用小剂量的阿司匹林与不用阿司匹林单纯降压治疗的高血压相比，主要心血管事件的发生降低了15%，心肌梗死的发生减少了36%，未见脑出血增加，但消化道和鼻出血等总的出血发生率是不服阿司匹林患者的1.8倍。

总的来说，应充分肯定降压同时服用小剂量阿司匹林的益处。特别适合于高血压患者合并缺血性心、脑和周围血管病及糖尿病等的高危患者。不过，对除高血压外无冠心病等危险因素的老年人，服用阿司匹林应该慎重。同时服用阿司匹林的患者要注意避免血压过高，要在血压控制后使用，避免脑出血的风险。

高血压专家问答

Q 补钙与服用钙离子拮抗药降压矛盾吗

人体中的钙有少许存于心肌细胞与血管内皮细胞中，其含量极少，生理功能却很重要。若这些细胞内的钙离子增多，就会引起心肌收缩和血管收缩能力加强，导致血压增高。尤其是小动脉血管的持续收缩，是高血压发生的直接原因。钙离子拮抗剂能阻止和抑制细胞外的钙离子进入细胞内，所以能有效降压。但它们对血液中钙的含量没有影响，更不会拮抗钙的其他生理作用。所以，高血压患者补充钙剂的同时服用钙拮抗剂降压并不矛盾。

Q β 受体阻滞剂适用于哪些高血压患者

1. 部分 β 受体阻滞剂具有抗焦虑作用，因此对明显伴有焦虑症状的高血压患者比较适合。

2. β 受体阻滞剂具有抗心绞痛和抗心律失常的作用，因此可用于高血压合并冠心病的患者。

3. β 受体阻滞剂可用于利尿剂无效而需加用血管扩张剂的高血压患者，以消除反射性交感神经系统的紧张。

4. β 受体阻滞剂能降低心肌收缩力，降低心输出量，因此可用于高动力型的高血压患者。

Q 哪些高血压患者可以暂时不服用降压药

高血压分为两级，即 I 级和 II 级。其中，有一些 I 级高血压患者，能够通过改变生活方式，即合理安排饮食、适量活动、肥胖者控制好体重、不吸烟、不饮酒等方式将血压控制在低于 140/90 毫米汞柱的水平，可暂时不服用降压药。但是，应该坚持经常测量血压，控制效果不理想时要及时就医，听取医生是否用药的建议。

第 7 章

高血压预防及常见
并发症处理对策





高血压的三级预防方案

➔ 高血压一级预防

一级预防的针对人群

尚未发生高血压的个体或人群。

一级预防的目的

对尚未发生高血压的个体或人群采取预防措施，以预防或延缓高血压的发生。

一级预防的具体措施

● 限盐

高钠会造成体内水钠潴留，导致血管平滑肌细胞肿胀，管腔变细，血管阻力增加，同时使血容量增加，加重心脏和肾脏负担，从而使血压增高。按照世界卫生组织建议，每人每天食盐的摄入量要控制在6克以下。

● 补钙

钙不足易使血压升高，补充钙可使血管不易收缩，防治血压上升。另外，钙对细胞内的钠离子、钾离子浓度具有调节作用，可防止血压升高。补钙的方法，主要是进食动物性食品，特别是奶制品，其次是豆制品和新鲜蔬菜。

● 补钾

补钾有助于排钠，还可降低交感神经的升压反应，并且有稳定和改善压力感受器的功能，因此要多补钾。含钾较多的食物有香蕉、菠菜、橘子等。

● 补优质蛋白质

蛋白质的质量和高血压脑卒中发病率高低有紧密关系。但我国居民摄入的蛋白质质量不好，主要是必需氨基酸的含量较低，因此要增加膳食中的优质蛋白质。优质蛋白质主要含于鱼、瘦肉、蛋类以及豆制品中。



● 减肥

肥胖通过高胰岛素血症可致水钠潴留，引起高血压，而控制主食量，增加运动量，减轻体重后，可使胰岛素水平下降，进而使血压下降。因此，肥胖人士一定要减肥。

● 戒烟酒

吸烟会损伤动脉血管内皮细胞，进而导致血管痉挛，促使血压升高。酒精则可导致血管对多种升压物质的敏感性增加，使血压升高。所以建议大家戒烟酒。



● 心态平衡

所谓心态平衡是指保持良好的、快乐的心境，使机体的免疫功能处于最佳状态。良好稳定的情绪是血压稳定的重要因素，情绪紧张、抑郁寡欢、疑虑重重、坐卧不安、脾气暴躁，将会直接影响高血压病的治疗效果。

现代医学研究表明，能够使高血压患者保持心态平衡、情绪稳定、心情舒畅、心境平和的方式，均有益于高血压病的治疗，对改善高血压患者的自觉症状，稳定和降低血压有良好的作用。

➔ 高血压二级预防

二级预防的针对人群

高血压患者。

二级预防的目的

二级预防的目的是使高血压患者的血压降低，并使血压下降至或接近正常范围。

二级预防的具体措施

1. 二级预防一定要在严格落实一级预防的基础上进行。
2. 选用比较好的降压药物进行降压治疗。

专家提醒

血压控制在多少为宜

1. 血压降至138/83毫米汞柱最为理想。
2. 血压已有良好控制且没有胃肠道及其他部位严重出血者，建议服用小剂量阿司匹林，可以降低血黏度，保护心脑血管系统。对胆固醇高的患者，还要进行降胆固醇治疗。

3. 根据血压高峰时间与降压药物在人体的最高浓度时间同步的原则选择最佳的服药时间。

4. 为确定血压是否真正降至正常水平，要测量血压高峰时间的血压，即每天上午6~10点和下午4~8点的血压。

➡ 高血压三级预防

三级预防的针对人群

已并发心脑血管疾病的高血压病患者。

三级预防的目的

对已并发心脑血管疾病的高血压患者的并发症的预防。这些并发症多为全身动脉硬化所致，如眼底动脉硬化、脑动脉硬化、冠状动脉粥样硬化以及肾动脉硬化而引起眼、脑、心、肾等主要器官的病变。

三级预防的具体措施

● 做好一、二级预防

首先，做好一、二级预防。做好一、二级预防是做好三级预防的基础。

● 做好科普宣传

医生要带头宣传，家人要向病人宣传，病人要相互宣传，使越来越多的人了解预防心脑血管意外的科普知识。

● 消除心理负担

消除那些不必要而且有害的忧愁、惧怕、担心及麻痹大意的心理。

● 定期检查

除了要定期进行检查外，还要按照医嘱吃药治疗。

● 避免诱发因素

如长期紧张加班、长期出差、长期外出旅游、吸烟酗酒、强烈的精神刺激等。

高血压三级预防		
一级预防	一级预防、二级预防稳定，三级预防才会稳定	二级预防



如何有效预防高血压

→ 自测血压

预防高血压最关键的手段之一便是经常自测血压。只有经常自测血压，才能完全了解自己的血压情况。

有些人即使患上高血压，症状也不明显，所以最好学会自己给自己测量血压。尤其是40岁以后，或是经常头痛、头晕者，以及有高血压家族病史者，都属于高血压的高发人群，更应该定期测量血压，以争取早期诊断、早期治疗。

果取决于水果、蔬菜、纤维素和低饱和脂肪摄入的联合效应。

注意补充钾和钙

我国膳食一般低钾、低钙，不利于血压的控制。提倡增加食用含钾多、钙高的食物，如绿叶蔬菜、鲜奶、豆制品等。

→ 合理膳食

减少钠盐的摄入量

研究表明，钠盐的摄入与血压升高有关。世界卫生组织建议每人每天钠盐摄入量不超过6克。我国膳食中80%的钠来自烹调或含盐高的腌熏制品，因此，限盐主要是减少烹调用盐及含盐高的调料，少吃各种含盐高的食品。

减少膳食脂肪的摄入，适量补充优质蛋白质

研究表明，素食者的血压低于荤食者，因而多吃素食可降低血压。这种效

→ 控制体重

肥胖是高血压的重要致病危险因素，肥胖者经过10~15年，约有60%的人将发展为高血压。



研究证实，健康人的平均体重下降 5 千克，高血压患者体重减少 10%，就可使胰岛素抵抗、糖尿病、高脂血症得到改善。当然，同时也可以改善血压情况。

控制体重的方法，一方面是减少总热量的摄入，限制摄入过多碳水化合物并减少脂肪摄入量；另一方面则需增加体育锻炼，如跑步、健美操、太极拳等。

➔ 增加体力活动

久坐和缺乏体力活动的正常血压者比经常运动的健康同龄人发生高血压的危险性高 20%~30%。研究表明，体力活动可以降低血压，改善体重指数和血脂水平，从而降低高血压的发病危险。

具体运动项目可以选择步行、慢跑、太极拳等。

运动强度因人而异，按照科学锻炼的要求，运动时的适宜心率等于 170 - 年龄。

运动频度一般以每周 3~5 次，每次持续 30 分钟左右为宜。

➔ 减轻精神压力，保持心理平衡

研究表明，长期精神紧张和心情抑郁是引起高血压和其他慢性病的重要因素之一。

对有精神压力和心理不平衡的人，需靠家属与医生多给予耐心劝导，帮其参与社会交往活动，从而倾诉内心的困惑，得到他人的劝导和理解，进而保持心理平衡。

➔ 戒烟限酒

吸烟

吸烟时，烟雾中的有害物质如一氧化碳、尼古丁等吸入人体后，会引起动脉内膜损伤和动脉粥样硬化，还会增加血液的黏稠度和血流阻力，从而使血压升高。此外，吸烟还会引起肺癌、慢性支气管炎等呼吸系统的疾病。

饮酒

饮酒与高血压关系密切，且与饮酒的频次及酒精含量有关。饮酒量与高血压患病率之间成正比。因此提倡高血压患者戒酒，酒精的升压效应是可逆的，戒酒后血压便可下降。建议男性每天饮酒的乙醇量应少于 20~30 克，女性则应少于 10~15 克。高血压病患者应坚决戒酒，因为酗酒会明显增加脑卒中发生的概率。

➔ 降低血脂

高脂血症是高血压的危险因素之一，也是引发动脉粥样硬化和心脑血管

疾病的最重要的危险因素之一。高血压合并高脂血症常加速冠心病的形成及发展，血液中的甘油三酯及低密度脂蛋白与动脉粥样硬化有关。降血压与降血脂治疗应该同时进行。对血脂高的高血压患者应该选择使用降血压药物。目前主张首选钙通道阻滞药、血管紧张素转换酶抑制药以及 β 受体阻滞剂。

能够降低血脂的食物最常见的有生姜、洋葱、大蒜头、小葱、胡椒等辛辣食品。经常食用这些食品，对防治高血压、冠心病、高脂血症的并发症具有十分重要的作用。

→ 注意劳逸结合

现代医学研究发现，工作紧张繁忙的人，如果经常承受强大压力，他们的心理会一直处于紧张状态，血液中的去甲肾上腺素的含量将比正常人高出许多。天长日久，正常的生理过程就会转变为异常的病理生理过程，最终引发高血压。

长期从事脑力劳动、大脑一直处于紧张状态又缺乏体育运动的中青年人也容易发生高血压，因此，要预防高血压，人们就要注意工作节奏，注意劳逸结合。

→ 避免A型性格

A型性格主要表现为：争强好胜、容易冲动、快节奏、高效率、急躁、富有敌意等。现如今，面对激烈的竞争，A型性格的人容易恼火、激动、发怒和不耐烦等，这些反应都构成了对健康的不利成分。

A型性格的人容易发生各种代谢紊乱，体内儿茶酚胺类化学物质水平居高不下，引起血压升高，心肌耗氧量大大增加，极易诱发高血压和冠心病。因此，要预防高血压，人们就要避免A型性格，避免强烈刺激，培养高雅的兴趣爱好，这样才有助于控制血压。

→ 积极防治与高血压相关的疾病

现代医学研究表明，血脂高、血糖高、运动少的人易患高血压。因此，对于中老年人来说，要定期测量血脂、血糖。如果发现血脂高、血糖高，要积极进行治疗。发热、贫血、甲亢等疾病也可引起血压增高，所以也要注意及时进行治疗。



升高血压的七大因素

目前，多数人认为高血压的发病是在一定的遗传基础上由于多种后天因素的作用，使正常血压调节机制失常所致。了解与血压升高有关的因素，可明显降低或减少高血压病的发病率。

→ 性别

50 岁以前男性的血压略高于女性；50 岁以后的女性由于受绝经期等诸多因素的影响，血压略高于男性。



50 岁前，男性
血压高于女性



50 岁后，女性
血压高于男性

→ 年龄

新生儿的收缩压仅为 40 毫米汞柱左右，1 个月的婴儿为 70~80 毫米汞柱；青年人的血压一般已达到成年人的平均值 120/80 毫米汞柱。此后随着年龄的增长，血压有上升的趋势，但正常的血压应维持在 140/90 毫米汞柱以下。

→ 姿势

人在站立时，血压略上升，这样才能使头部供血充足。据研究，卧姿血压最低，坐姿次之，站姿最高。一般情况下，正常人卧姿的收缩压可较站姿时低 10~20 毫米汞柱，舒张压可低 5~10 毫米汞柱。

→ 情绪

情绪的急剧改变，如兴奋、惊恐、忧虑、精神紧张等，可使血压升高；而满足、安心、幸福等心境可使血压降低。欣赏情节欢乐、抒情明朗的影视剧和音乐可以安

神宁心，降低血压；观看激烈紧张的球赛或惊险恐怖的影视剧时，会使血压急剧升高，甚至会发生心肌梗死或脑中风。一般情况下，影响情绪的因素一经解除，血压便迅速回到原来的水平。但若这种因素长期存在，就可能成为导致高血压的病因之一。因此，调节好情绪，有利于高血压的防治。

→ 运动

缓慢而适宜的运动，可扩张周围小血管，使血压略有下降，这对高血压的稳定是有利的。但剧烈的运动和重体力劳动，可使血压升高，稍事休息后，血压即可恢复正常。这主要是肌肉需血量增多、心输出量加大、肾上腺素分泌增加所致。性生活时血压也会升高，有高血压的患者必须谨慎行房。



剧烈运动会使血压暂时上升，但一般稍事休息后，血压就会恢复正常。

→ 消化

人在进食时血压通常可增高 5 ~ 8 毫米汞柱，且可持续 1 小时左右。舒张压通常不受影响或稍下降，这是由于在消化时，分布于腹腔内脏的血管扩张的缘故。

→ 气温变化

冬天，人体的皮肤受到寒冷的刺激，血管会发生收缩，使内脏的血容量增多，人们的血压普遍都有不同程度的升高，而高血压病人的血压则上升得更明显。在冬季要注意保暖，根据条件从多方面提高工作环境和居室的湿度，减少不必要的外出，及时增加衣服，戴好冬帽，穿宽大保暖的鞋子，防止因四肢受冻而反射性引起血压升高。



气温对血压也有较明显影响，受冷会导致高血压患者的血压上升。



高血压的各种并发症



高血压带来的并发症

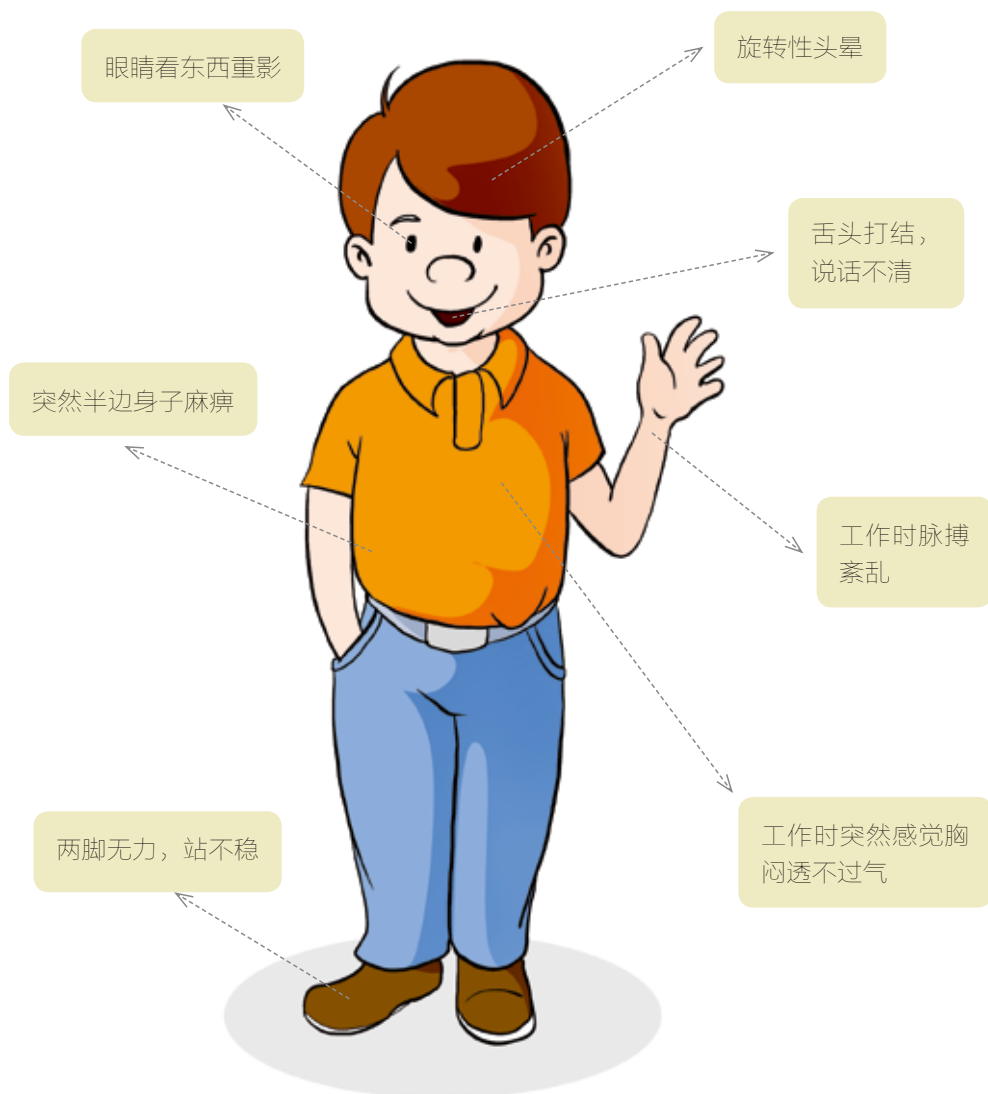
并发症		病症特点
视力下降		血压持续升高时，血浆和血液其他成分会经过受损伤的血管渗入视网膜，使视网膜水肿、出血及渗出，导致视力下降。同时眼底小动脉内膜增生肥厚、中层玻璃样变性，血管外膜纤维化，最终导致小动脉硬化
脑部出血	蛛网膜下腔出血	脑是由三重膜包围着的，从离大脑最近的顺序开始，依次为软膜、蛛网膜、硬膜。蛛网膜下腔出血就是输送血液到蛛网膜的动脉破裂，在蛛网膜与其他膜之间血液溢出的疾病。年轻的高血压患者所发生的脑出血多数为蛛网膜下腔出血
	脑出血	即动脉破裂，血液溢出到脑内。一般认为，长期处于高血压的状态，中年以后的人往往易发此病
脑梗死	脑栓塞	在脑以外部分的血管产生粥样硬化，血液凝固所产生的血栓脱落。脱落的血栓，随血液的流动被送到脑动脉，在脑动脉被卡住，使管腔完全堵塞
	脑血栓	脑动脉粥样硬化进一步发展，管腔会变得越来越狭窄。于是，在狭窄的部位血液流动停滞，造成血液凝固，使管腔内完全堵塞。在脑卒中当中，脑血栓的死亡率最高
心肌缺血		临床表现为胸闷、胸骨后有压迫感、劳力性呼吸困难，缺血较严重者可出现心绞痛，心电图出现异常
劳力性心绞痛		发病时尽管心肌需要大量的血液，但是由于冠状动脉粥样硬化，血管被堵塞，血液不能流向心肌而引起疼痛发作。血液的氧气不足是危险信号，即使发作一次，也同样要引起高度重视

(续表)

并发症		病症特点
自发性心绞痛		容易在饭后、睡眠等安静状态下发生。发病时血液几乎不流向心肌，心肌会陷入严重的缺氧状态，然后心肌就会坏死，呈现出完全腐烂的死亡状态，这也就是我们经常听说的心肌梗死。一般认为，30%~40%左右的人会因突发心肌梗死而死亡，是一种比较危险的疾病
左心衰竭		患者会表现出不同程度的呼吸困难，开始为增加活动量时气急、气短。病情进一步发展，可出现夜间呼吸困难，因突然胸闷、气急而被憋醒，被迫坐立起来才有利于呼吸。有的患者还伴有咳嗽、咳痰和咯血等肺淤血症状
全心衰竭		患者表现为全身水肿及多脏器淤血等症状，如颈静脉充盈怒张、以身体下垂部位为显著的水肿；胃肠道淤血表现为食欲下降、恶心、呕吐、上腹胀痛、腹泻等症状；肾淤血表现为少尿、夜尿增多等症状；同时伴有口唇、面部、四肢发紫（发绀）
小动脉性肾硬化	良性小动脉性肾硬化	由长期持续高血压（一般为原发性高血压）引起，以肾脏小动脉壁硬化及肾脏缺血改变为主要病理表现，逐步发展使肾小管和肾小球功能损害，最终导致肾脏纤维性硬化。良性小动脉性肾硬化，病情发展较慢，它引起的肾衰竭也较少见
	恶性小动脉性肾硬化	由于急性高血压引起的肾小动脉弥漫性病变，严重的高血压（舒张压高于130毫米汞柱）、视神经盘水肿及肾脏损害为主要表现。病情危急，发展迅速，可引起多脏器严重损害，如急性肾衰竭伴有心力衰竭、脑水肿等，如不及时治疗，常因脑血管意外、心力衰竭和尿毒症而死亡

➔ 高血压并发症的前兆症状

高血压患者如果出现下列症状，可能是患各种并发症的前兆，应立即就诊。



➡ 如何预防高血压并发症的发生

预防高血压并发症的措施

● 坚持长期服用降压药

有些高血压患者以为自觉症状尚可或嫌吃药麻烦而拒绝服药，血压经常处于危险水平，久而久之，容易发生并发症。有的患者不按医嘱用药，而是凭自我感觉滥用药，有时服药“三天打鱼，两天晒网”，有时又“恨病吃药”，超量服用，这种做法往往会造成血压忽高忽低，很容易发生意外。



● 定期测量血压，及时发现和确诊高血压

有资料显示，我国有半数以上的高血压患者未被发现，这部分有病而不知病的人，很容易发生并发症。

● 合理饮食，少吃多动

一些高血压患者口味重，常吃高脂肪食物，不爱活动，从不参加体育锻炼，这种不合理的饮食方式和少动的生活方式常导致肥胖，不仅会使血压进一步增高，还会使血脂增高，加速对心、脑、肾血管的损害。

● 劳逸结合，睡眠充足，生活规律，戒烟，不喝白酒

生活有规律可降低血压，并有助于血压稳定，而劳累过度、睡眠长期不足、大量吸烟、酗酒，则容易引起血压增高或使血压发生剧烈波动，因而容易发生并发症。

● 加强个性修养，保持情绪稳定

研究表明，精神状态对血压有直接的影响。情绪恶劣，精神沮丧，特别是经常大发雷霆，可引起血压剧烈波动或进一步增高，容易诱发脑出血等并发症。因此，高血压患者应胸怀宽阔，遇事不怒，经常保持心平气和，乐观而豁达。



高血压并发症的应对

➔ 处理高血压突发情况的注意事项

注意事项一

血压升高超过 200/120 毫米汞柱时，应服用镇静药（如硝基安定、安定等），安静卧床，必要时含服硝苯地平（5 毫克），监控血压，并及时送医院诊治。

注意事项二

脑血栓患者血压增高时不宜降得太低，先保持在 150/100 毫米汞柱左右，以免血压降得太低使脑血流量过度减少，导致病情加重。

注意事项三

从前有过脑出血的患者血压再度升高时，要防止再次发生脑出血，应及时送医院诊治，尽快将血压控制在 150/85 毫米汞柱左右。

注意事项四

冠心病患者血压一时升高时，其血压也不应降得太低，最好维持在

130~140/85 毫米汞柱左右，虽然血压过高会加重心脏的负担，使心肌的耗氧量增加，但血压太低时可加重心肌缺血。

专家提示

经上述处理病情好转后，每日适当调整降压药的用量，直至血压维持在较平稳的水平。若血压控制仍不理想，应去医院做进一步的诊治和检查，以免高血压进一步恶化导致高血压危象。

➔ 脑出血的处理方法

1. 一旦出现脑出血，不要长途运送或过多搬动患者，以免加重出血。
2. 注意保持呼吸道畅通。
3. 及时清除口腔分泌物或呕吐物，适当吸氧。
4. 在发病后的 4 小时内，每小时测量一次血压和脉搏，观察一次瞳孔、呼吸、神志。
5. 以后的 8 小时内，每 2 小时测量一次血压。
6. 再过 8 小时后则每 4 小时测量一次血压，以便及时了解血压的变化情况，直到患者病情稳定为止。

7. 降低患者增高了的血压，是防止进一步出血的重要措施。但不宜将血压降得过低，以防供血不足。一般以血压维持在 150~160/90~100 毫米汞柱为宜。收缩压超过 200 毫米汞柱时，防止脑疝形成，是急性期处理的重要环节。

⑤ 脑血栓的处理方法

1. 当家人发生脑血栓时，应让患者卧床休息，加强皮肤、口腔和呼吸道的清洁、畅通，加强排便和排尿的护理，防止各种并发症。

2. 发病 24~48 小时后仍不能独立进食者，应经鼻腔插入胃管鼻饲流质饮食。

3. 治疗应特别注意控制血压，要使其维持在患病前的水平。使用降压剂，但应预防血压过低导致的脑血流灌注量急剧减少，使病情恶化。

4. 必要时可加强补液或给予适当药物升高血压。增加脑血流量，改善血液循环，是急性期治疗的另一项重要措施。

5. 血液稀释疗法是当前较为有效的治疗方法之一，因为脑血流和血液黏稠度密切相关，而血液黏稠度又和红细胞浓度有关，血液稀释是通过移走红细胞以减低血液黏度，但不减低组织氧和葡萄糖的利用。常用低分子右旋糖酐（分

子量 2 万~4 万）以普通速度每日静脉点滴 1000 毫升及其他液体 1000 毫升，持续 7~14 天。

⑤ 发生心绞痛时的处理方法

心绞痛初次发作时

1. 如果感觉到胸部有束紧感说明心绞痛已经发作了，要泰然处之，不能紧张或恐惧，而应立即停止工作与运动，就地安静休息。一般几分钟后症状就能自行缓解或消失。

2. 心绞痛发作以后一定要去就诊，随身携带药品（硝酸甘油片）。



硝酸甘油含服比口服疗效好，吞咽硝酸甘油疗效低

心绞痛发作两次以上时

1. 服用硝酸甘油片能够在 1~3 分钟之内缓解症状。要注意的是：此药是靠含在舌下，使其有效成分通过舌下黏膜吸收入血而发挥作用的。所以心绞痛若发生急剧，可将药片咬碎，用舌头舔舐，使药物加速吸收。但是不能将药吞下，因其进入胃肠后效果反而大大降低。

2. 服药后 5 分钟内胸痛没有得到缓解，此时应该再服一片硝酸甘油片，如仍无缓解，反而更加严重或是发冷出汗，应立即与医生取得联系。

3. 心绞痛反复发作的高血压患者应该常备一个急救药盒，以备随时急用。

● 心绞痛的自我急救穴位法

如果心绞痛突然发作，身边又没有医生和药物的情况下，采取“自我急救”，可起到即时缓解病情的作用。

● 取穴

中冲穴、极泉穴、至阳穴

● 方法

1. 中冲穴位在中指指端末处，可用大拇指按压。

2. 极泉穴位在腋窝动脉搏动处，按穴时可用大拇指往腋窝上直接按压。

3. 至阳穴在背部两肩胛的下缘连线的中点处，按压时应在第七胸椎棘突下陷中。

● 注意事项

急救时应连续用力刺激按压穴位，频率约为 100 次 / 分钟。按压穴位力度到位时，一般在 40 秒后即可见效。



→ 心肌梗死的救护

措施1. 如果胸痛持续15分钟以上，有濒死感，要怀疑是否发生了心肌梗死，应立即联系救护车。

措施2. 如果患者昏倒在地，应该立即进行急救。心脏骤停（没有脉搏）给予胸外心脏按压，以及人工呼吸。

胸外心脏按压的方法

1. 使患者仰卧，平躺在地上或硬板床上，抢救者双手重叠，手掌根部与患者身体垂直。

2. 在患者胸骨中下部1/3处垂直按压，用力使胸部下降4~5厘米，频率约为100次/分。

人工呼吸的方法

1. 捏紧鼻子，抬高下颌，嘴唇相贴，抢救者用嘴完全包裹患者嘴唇，中等力量吹气。

2. 人工呼吸时要捏紧患者的鼻子，以免漏气。

心脏按压和人工呼吸同时进行

1. 一个人做30次心脏按压。
 2. 然后另一个人做2次人工呼吸。
- 二人反复进行心脏按压和人工呼吸的动作。

→ 高血压并发心肌梗死的先兆

凡突然出现下述症状，应警惕急性心肌梗死的发生。

痛	出现比以往频繁而又剧烈的心绞痛，或心绞痛发作持续时间长达15分钟以上
汗	心绞痛发作时大汗淋漓，皮肤湿冷
吐	心脏发生病变时刺激迷走神经，胃肠道反射性恶心、呕吐
白	心肌梗死发作时往往发生休克，所以面色苍白
咳	心肌梗死发生后，立即出现呼吸困难、咳嗽，并咳出粉红色泡沫状痰液
惊	痛时惊恐不安，特别是在口含硝酸甘油或其他抗心绞痛药物无效时，更感觉烦躁不安



两个人同时对发生猝死的高血压患者做胸外心脏按压和人工呼吸，可以有效地抢救患者

➔ 预防高血压并发症的沐浴方法

先给浴室及脱衣间升温

特别是冬天，在脱下衣物身体感觉寒冷时马上接触热水，血压就会急速上升。最好先让热气温暖整个浴室，让热水流在地面上，使地面不冰凉再进入浴室。

饭后2小时内不沐浴

餐后为了消化，血液会集中在胃部，在这种情况下沐浴，流向脑部的血液减少，站立时容易引起头晕，建议餐前沐浴。

入浴前后都要喝水

洗澡时，尤其是热水澡，人往往会流汗，水分的流失，会使血液变得黏

稠而造成血压升高，因此沐浴前后一定要注意补充水分。

水温宜控制在38~40度之间

过热的水会使血压上升、血液黏稠，若是温水，则可降低血压。喜欢热水的人也尽量不要让水温超过42度。

在热水中泡澡不可超过10分钟

长时间在热水中浸泡，会使血液变得黏稠而容易发生血栓。

浅浴盆较好

高血压患者使用浴盆洗浴时，以使用浅浴盆为好，因为使用浸泡到颈部的深浴盆，水压会给心脏造成负担。

➔ 预防高血压并发症的如厕对策

● 对策一

便秘时用力排便，腹压会使血压急速上升，停止用力时血压就会下降。年纪大的人无法很好地停止用力，而使血压急速下降，在血压摇摆不定时，很容易引发高血压中风，因此解决便秘是关键所在

● 对策二

憋尿是很危险的，忍着尿意会使血压上升。然而更危险的是在排尿之后，虽然排尿解除了血压上升的原因，但身体使血压下降的作用仍继续进行，从而造成血压的急剧下降，以致排尿后易发生血栓，因此不要憋尿

● 对策三

冬天在厕所里突发心肌梗死和脑梗死的人并不少见，这是因为从温暖的卧室里走出来，下半身接触到冰冷的坐便，使得血管收缩，血压急速上升。所以，厕所也应安装取暖设施

➡ 预防高血压并发症的生活提示

食盐量一天控制在4克内

不降低盐分摄取，应用降压药物进行的治疗可以说是根本无效的。在将一天的食盐量控制在4克以内的同时，多吃富含钾的蔬菜和水果（如土豆、香蕉等）能帮助排出体内多余的钠。

总胆固醇值的改善

为了能让不好的胆固醇减少，推荐常吃一些可以将体内的胆固醇排出的食物，如苹果、大豆制品、大麦、萝卜、燕麦及柑橘类水果等。

防止不好的胆固醇氧化

发生动脉硬化的原因是不好的胆固醇被氧化，所以要常吃有抗氧化作用的食物（如胡萝卜、番茄、橘子、西蓝花、猕猴桃、玉米、海鱼等），让血管保持年轻。



番茄

不让血管产生血栓

让血管阻塞的原因就是血栓。多吃能预防血栓发生的食物（如黑木耳、紫菜、海带、燕麦、芝麻等），就可以轻松地预防血栓的发生。

➡ 如何预防高血压患者发生脑中风

1. 积极控制高血压。血压的波动会促进脑血管破裂出血，因此，高血压患者应坚持降压药物治疗，按医嘱长期服药，即使血压降至正常值后仍要服用一定量的降压药物，以将血压稳定在正常范围内，切忌随便停药。

2. 对可能发生脑中风的高危患者应采取积极的预防措施。对年龄在55岁以上的高血压患者，如合并有冠心病、心脏扩大、动脉硬化、糖尿病、有过短暂性脑缺血或脑中风发作史，或有脑中风家族史的患者，属于易发生脑中风的高危人群，应定期进行检查。

高血压专家问答

Q 体重指数（BMI）怎么计算

判断体重是否理想，可以通过计算体重指数（BMI）来衡量。

体重指数=体重（kg）÷身高（米）

BMI	>40	肥胖Ⅰ级
BMI	30~40	肥胖Ⅱ级
BMI	25~29.9	肥胖Ⅲ级
BMI	19~25	正常值
BMI	<19	体重偏轻
BMI	<18	消瘦

Q 哪些高血压患者容易发生意外

1.该吃降压药但不吃。有些高血压患者自觉症状尚可，或对吃药感到厌烦，而拒绝服用降压药。长此以往，势必对心、脑、肾等重要器官造成损害，并容易发生脑出血等意外。

2.性情暴躁。医学研究表明，情绪稳定、精神愉快、轻松，有助于血压的下降；相反，精神沮丧，情绪恶劣，特别是经常大发雷霆，可引起血压剧烈波动或进一步增高，易诱发脑出血或脑血栓的形成。

3.多吃并少动。一些高血压患者平时不注意饮食平衡，不但口重，还常吃些高脂肪的食物，不爱活动，从不参加体育锻炼。这样不仅会使血压增高，还会使血脂增高，加速对心、脑、肾血管的损害，因而易发生意外。

4.过度劳累或睡眠不足。生活有规律可降低血压，如果劳累过度 and 睡眠长期不足，容易引起血压进一步增高或发生剧烈的波动，极易发生意外。

5.嗜烟、嗜酒、嗜赌。高血压患者大量吸烟或酗酒，可使血压增高，并对血管造成严重损坏，这些人更易发生心、脑、肾等重要器官的并发症，也容易发生脑出血等意外。

第 8 章

高血压患者如何安排 一天的生活





早醒后要记得测血压

➔ 最好睡到自然醒

每个人的睡眠习惯都不相同，高血压患者自然也不例外。不过，高血压患者最好把闹钟关掉，睡到自然醒，然后看自己睡了多长时间，通常都是以7~8个小时为宜。此外，醒来后要询问伴侣，看自己睡眠中是否打鼾，如果打鼾，那就说明睡眠过程中出现过呼吸中断的情况，这很可能会直接导致中风。

自然醒

躺着或睡眠时，血压通常保持在较低的状态，但醒来后，血压就会开始上升，如果再加上闹钟的嘈杂，即使身体平躺，也会因受到冲击而使血压上升。研究表明，血压高的人熟睡后在生理上会自然醒来，因此最好让平常的起床时间依照自己觉醒时间的步调，让身体自然醒来。

用轻音乐唤醒自己

很多人习惯用闹铃来唤醒自己，认为只有这样才能睡过头。对于高血压患者来说，最好的唤醒方式不是嘈杂的闹铃，而是柔和的音乐。最好的起床音乐是平常听习惯的音乐，快要睡觉时听的音乐也同样适合起床时使用。总之，高血压患者的唤醒音乐不是那种让人烦躁、兴奋的音乐，而是让人温暖、安心的音乐。



➔ 起床后测血压

研究发现，在凌晨2~3点钟时，高血压患者的血压就会开始升高，有的人在早上5点左右就会达到高峰。当然，患者不可能在4、5点钟的时候去测血压，因此通常医生会要求患者在早上醒来后自测血压，到下午3、4点钟时再测一次。由于每个

人的血压规律不相同，因此要注意自己血压高的时间段，最好的方法就是要按医生的嘱咐来安排测血压的时间。

什么时候测血压才准确

血压是经常变动的，那么什么时候测量的血压值才能作为基准呢？

所谓基础血压，就是身体活动量最少、只消耗呼吸所需的能量，只维持基础代谢状态时的血压，即进行最小代谢必需的血压就是基础血压。所以我们早上刚起床时平躺状态测得的血压为基础血压。但是需要注意的是，起床排尿后测得的血压不能称为基础血压。

安静后或深呼吸后测量的血压，称为随时血压或日常血压。越接近基础血压的随时血压越理想。

由于高血压治疗的基准是以基础血压为目标的，因此基础血压就相当于高血压发展的指标。

每天在相同时间测量血压

一天之内，人体血压有某种程度的规律性，因此想知道血压的变动情形时，最好每天能在相同的时刻测定，这样就能正确比较出今天的血压比以往是高还是低。但是，需要避免在运动后、沐浴后测量血压，而应在安静时测量。

在早上起床时测量血压是最适宜的时间，在床上测量，不但能保温，还能测得近乎精准的血压值。

➡ 用温热的水洗脸刷牙

对于常人而言，用冷水洗脸，可以促进血液循环。但对于高血压患者来说，只要手碰到冷水，血压就可能急剧上升 10~20 毫米汞柱，因此寒冬期间，高血压患者应该用温热的水洗脸刷牙。

➡ 空腹喝一杯温开水

清晨是一天当中补充水分的最佳时机。清晨饮水，可以使肠胃马上苏醒，刺激肠胃蠕动，防治便秘。此外，经过长时间睡眠，人体血液浓度会增高，这时补充水分，能迅速降低血液浓度，促进血液循环，稳定血压。

一般来说，晚餐摄入的动物蛋白及盐分较多。动物蛋白在体内分解代谢会产生毒性物质，早晨及时饮水，可通过促进排尿，尽快将其排出体外。另外，早上饮水可以将氯化钠排出体外。

➔ 排便要有规律

高血压患者在服用降压药时，会因药物而引起便秘，因为降压利尿剂具有排出体内水分的作用，体内水分不足就会使大便变硬，引起便秘，因此服用利尿剂降压的患者要养成规律排便的好习惯，以避免水分不足引起的便秘。之所以要如此重视便秘，是因为便秘是造成脑中风的重要因素之一，因此血压未控制好的患者在排便时切勿用力，必要时可使用缓泻药，平时还可应用其他方法防治便秘。

家里可选用坐式马桶

对于高血压患者来说，马桶一定要选用坐式的，不宜用蹲式的，这是因为采用蹲式马桶用力屏气排便时，腹壁肌和膈肌强烈收缩，使腹压增高，而腹压增高会使心脏排血阻力增加，动脉血压和心肌耗氧量也因而增加。

研究发现，排便时脑动脉压力可增加 20 毫米汞柱以上。血压骤升可导致脑出血，心肌耗氧量增加可诱发心绞痛、心肌梗死以及严重的心律失常，甚

至可能造成猝死。

对于老年高血压患者来说，由于其血管调节反应差，久蹲后站起容易发生一过性脑缺血，容易晕倒甚至发生脑血管意外，而且蹲姿一用力就会压迫腹部的血管，致使头部血压急速升高，因此高血压患者尽可能不要用蹲式马桶。

高血压患者如何防治便秘

对于高血压患者来说，只要生活规律，便可预防便秘。下面就是针对无力性便秘的防治措施。

1. 晨起喝一杯温开水或温牛奶，以促进胃肠反射。
2. 烹调时可适当加入香辛作料，以促进肠道蠕动，预防便秘。
3. 多吃含膳食纤维的食品，如水果、青菜、谷类、海藻等。
4. 超过 3~4 天未排便时，可在医生指导下使用洗肠等方法进行排便。
5. 如果是紧张性便秘，一定要防寒、睡眠充足。

➔ 早餐要吃好

经过一晚的睡眠，人体已经 10 来小时没有补充能量和营养，这时，一顿营养丰富的早餐不仅能补充营养、帮助调理身体，还有助于血压的控制，所以高血压患者一定要重视早餐，早餐不但要吃，还要吃好。

起床后不宜马上吃早餐

起床后，胃经过一整夜的休息，尚未完全恢复机能，需要一段时间来做好进餐的准备。如果起床就将食物塞入胃中，就会给胃造成负担，使血压上升。

早餐不宜吃得太饱

高血压多发生于中老年人和肥胖者，早餐吃七八分饱可以减轻肠胃的负担，使体重保持在理想范围内，这对控制血压和血脂以及改善患者的自觉症状很有好处。

食物进入胃里就会使血压升高，如果吃得过饱，血压就会迅速上升。

饭后不宜立即运动

饭后15~20分钟内即使坐着或躺着，心脏的负担也等同于平时走路时的负担，有的人在饭后还可能出现心痛。研究表明，饭后休息30分钟对身体最为有益。

→ 高血压患者外出时应注意什么

天热时外出的注意事项

1. 在出门前的20~30分钟关掉冷气，让身体充分习惯，以免身体突然接触到外面的酷热导致血压上升。

2. 在酷热的户外易出汗，身体会流失大量水分，因此在出门前先适当摄取

水分，如热麦茶、热牛奶、温开水等。

3. 尽量戴上遮阳帽，也可以打遮阳伞。

4. 准备好薄外套，如果去的地方冷气大，可穿上外套。

天冷时外出的注意事项

寒冷是高血压患者的敌人，因为寒冷会刺激交感神经，促使肾上腺素分泌，体温无法发散，就会导致末梢小动脉收缩，进而使血压升高。

1. 外出前要充分温暖手脚，直至有发热的感觉再外出。如果用热水温暖手脚，则在外出前要擦干手脚。

2. 戴上厚手套、穿上厚袜子，帽子则最好选择能盖住耳朵的，尽量把脸部盖住，这样便可以有效保暖。

3. 突然到寒冷的户外，容易使血压急速升高，因此出门后应先慢步走，等身体习惯后再快步走。



喝茶可补充水分

➔ 高血压患者外出时不能做什么

忌拿重物

研究表明，高血压患者在拿重物时，血压会上升。比如拿 12 千克重物达 3 分钟，就会使高血压患者的最大血压上升至 154~193 毫米汞柱。高血压患者本身血压就高，如果再上升，就会引发脑中风和心脏病。因此，高血压患者应尽可能避免拿重物，可将重物背在肩上，以缓和血压的上升。



高血压患者忌拿重物

忌在公交车上阅读字号小的书籍

有人认为，在不断震动的公交车里阅读小字号的书籍，血压的上升度相当于和人交谈时的上升度，老人则更严重。另外，度数不适当的眼镜也容易引发高血压。

➔ 高血压患者最佳的上班方式

坐公交车

坐公交车有助于防止肥胖，但对于高血压患者来说，坐公交车最好找个座位坐下，这样的好处是：

1. 服用降压药时，药物生效，血压下降，站立会发生眩晕情况。
2. 乘客的拥挤、车的颠簸以及紧急刹车等的冲击会使血压上升。
3. 有座位可以打瞌睡，消除睡眠不足。身体不疲倦，血液循环就会顺畅，当然也就可以有效预防高血压。

开车

在空旷的道路上开车或许能消除精神压力，稳定血压，但对于现今的城市交通来说，这根本就是不可能的事，因此高血压患者中的开车族需注意：

1. 上下班时不要开车。上班时开车，一方面会因为交通拥堵以及驾驶时的注意

力高度集中而导致精神压力增大，使血压上升；另一方面可能因急于赶往公司，为避免迟到而增加精神压力，导致血压上升。鉴于此，高血压患者最好不要开车上下班。

2. 紧急情况时不开车。听到家人或朋友患病、工作发生意外等消息时血压就会上升，如果再因为开车使血压上升，那么自己也一定会病倒。

3. 高速公路上不要开得太快。研究发现，加快速度会促使血压升高，高血压患者应该以沉稳的心态驾车，这种心态能使血压稳定下来。

4. 长距离开车要注意休息。一天的开车路程以 200 公里左右为限，如果开长途车，则开一个半小时就要停车，从车里出来，休息 15 分钟以上。

5. 避免深夜开车。深夜时身体还留有白天的疲劳，此时开车容易出事故。如果不得已非要深夜开车，则感到有疲劳感或睡意时，就要马上把车停好，躺下休息。

6. 做好下半身的保暖工作。车里的温度要控制好，不要太低了，否则会对身体造成损害。



高血压患者开车时一定要小心



对高血压患者来说，走路是最好的上班方式

走路

如果条件合适的话，走路是高血压患者最佳的上班方式。走路可以消除精神压力，增加身体的运动量，既锻炼了身体，又稳定了血压。不过，早上超过 40 分钟的行走会让身体感到疲劳，影响工作，因此走路的时间最好能适度。



中午合理进餐并午休

科学合理地进食午餐

热量要足

众所周知，午餐是一天当中最为主要的一餐。由于上午体内热能消耗较大，午后还要继续工作和学习，因此不同年龄的人，午餐补充的热量都应占每天摄入总能量的40%。

合理搭配主副食

根据三餐食量配比主食，应在150~200克左右，可在米饭、面食（馒头、面条、大饼、玉米面发糕等）中选择。副食宜在240~360克左右，以满足人体对无机盐和维生素的需要。副食种类很多，如肉、蛋、奶、禽类、豆制品、海产品、蔬菜等，按照科学配餐的原则选择几种，如可选择50~100克的肉禽蛋类，50克豆制品，再配上200~250克蔬菜。

总之，在低盐的前提下，至少要保证搭配有五谷、肉蛋和蔬果这三类食材，以保证营养的丰富和平衡。

不宜过饱或过快

午餐要吃饱，但也不宜吃得过饱，以

免餐后血液都用来消化食物，使血流减慢，易造成血压波动。因此，对于高血压患者来说，午餐吃个七八分饱就可以了。

对于外食族来说，那些不是很理想的套餐，不妨“该浪费时就浪费”，尤其是动物脂肪和胆固醇过高的食物。这样既避免了午餐过饱的可能，也避免了摄入过多的脂肪和胆固醇。

此外，高血压患者还要注意午餐的进食速度，宜缓不宜太快，最好保证用餐时间不少于20分钟。

午休时两忌两宜

忌饭后运动

即使吃得不是很饱，饭后血压仍会上升10毫米汞柱左右，这时做运动是绝对禁止的。饭后放松身心是高血压患者保持健康的最佳方式。另外，右侧卧的休息方式可减少对心脏的负担，且可以促进消化。

宜在阳光下散步

阳光中的紫外线有降血压的功效。每天晒20分钟太阳，对身体健康非常有益。但是，过度的日晒也不宜，可以饭后在阳光下散步20分钟再睡觉。

忌午睡时间过长

适当的午睡让心脏和大脑都得到了适当的休息，有利于心脏的保护和血压的平稳。但是，午睡要适度，忌时间过长，否则反而对控压不利。

这是因为，长时间的午睡会导致血液长时间流动过慢，而导致血液流动不畅；醒来后，心跳速率和血压又开始提升。午睡过长还会影响夜间正常睡眠，扰乱了正常生物节律。因此，高血压要午睡，但也一定要避免午睡时间过长，一般来说午睡时间在30分钟左右效果最好，对于上班族来说，每天午睡十几分钟也就足够了。

午饭后静心沉思

午饭后，静下心神，每天静坐沉思1~2次，每次30分钟，放松身心，排除杂念，有助于降压和解除神经性头痛。

➡ 高血压患者上班期间活动脚踝有助于稳定血压

强化脚踝

手扶楼梯扶手，双脚的前脚掌1/3站在台阶上，脚掌其余部分悬空，踮起脚放下，再踮起脚再放下，共做10次。

上下活动脚掌

坐在椅子上，一只脚垂直着地，另一只脚拉远、伸直。随着呼吸活动脚掌和脚踝，即吸气时脚尖尽量往脸方向勾（往回勾），呼气时脚尖尽量向下压（绷直脚踝）。脚掌动作必须配合呼吸，两脚分别交替做10次。

旋转脚踝

左腿弯曲，将左脚踝置于右侧大腿上，用左手握住左脚踝靠近小腿处，右手握住左脚前脚掌旋转活动脚踝，顺时针、逆时针方向各10次，然后换脚进行。

拉伸脚踝

取跪位，小腿前面和脚背着地，上身缓缓后仰，尽量伸展脚踝前端的肌肉和韧带，保持后仰姿势约1分钟。要注意的是，活动脚踝时速度不可太快，切忌用力过大、过猛，以防踝关节软组织损伤。



晚餐、休闲与睡眠

晚餐时的注意要点

晚餐的最佳时间

晚餐不可太晚，以晚6点至7点之间吃最好。晚餐时间宜固定，形成规律。

晚餐食物宜清淡

晚餐时若多吃肉类，不但会加重肠胃负担，还会使体内的血液含量突然上升，加上睡眠时血液流速减慢，这样就会使大量血脂沉积在血管壁上，从而导致动脉粥样硬化，使人患上高血压。因此，晚餐要清淡。

晚餐要少吃

少吃晚餐可防止肥胖、稳定血压，即使不想减肥，只要坚持晚餐吃七八分饱，就可以充分发挥降压药的效用。

降低食盐量

对高血压患者来说，每天的摄盐量应控制在6克以内，而老年高血压患者的每日摄盐量应限定在4克左右，这对降低和稳定血压非常有益。

补充钙元素

高钙饮食是控制高血压的有效措施之一。钙有除钠的功效，可使血压保持稳定。高血压患者每日补充1000毫克钙，连用两个月，就可使血压明显下降。

主食以粗粮为主

高血压患者可多吃粗粮、杂粮，如糙米、玉米等，少吃精制的米面，烹调时可多用红糖、蜜糖，少用或不用绵白糖、白砂糖，这样可以不断补充体内缺乏的铬，还可改善锌、镉的比值，阻止动脉粥样硬化，减少镉的积聚，有效防治高血压。



严格控制饮酒量

高血压患者最好戒酒，如果实在无法戒掉，则每日饮酒量一定要限制在50毫升以内。嗜酒或长期饮酒会使血压上升，如果饮酒的同时还吸烟或情绪不佳，那么血压上升的程度就会更高。

晚上看电视的方法

对于绝大多数现代人来说，看电视本是一种重要的娱乐方式，但对于高血压患者来说，看电视也有注意事项，否则就会加重病情。

适当的距离

看电视的距离要合适，距离太近容易受电磁辐射的影响，太远则会导致眼睛疲劳。通常来说，如果所用电视机为14英寸，则观看距离不应少于1.6米；如果所用电视机为18~20英寸，则观看距离不应少于2米；若为25英寸电视机，则观看距离不应少于2.5米；若为29英寸的电视机，则观看距离不应少于3米。此外，电视机荧光屏的亮度和对比度不要过强。

看电视的姿势

看电视的姿势，不同的人有不同的姿势。对于正常人而言，看电视的姿势对自身健康影响不大。但对于高血压患者来说，如果经常趴伏着看电视，就会



压迫腹部的肌肉，使人无法深呼吸，而引起血中氧分子不足，致使血压升高、血管压力增高，甚至还会造成脑血管破裂。所以年龄大的高血压患者最好不要趴着看电视。

如果连续看电视，应根据自身身体条件，每隔半小时闭目休息一次，活动活动颈部，搓搓脸面，按压按压眼睛，然后再看。

最后强调的是，切忌以一种姿势长时间看电视。

选择什么样的电视节目

关于节目的选择，只有一个标准，那就是不要选择让自己兴奋、紧张的节目。比如，要少看或不看武打片、侦探片、惊险片以及足球等患者喜好的体育赛事。观看这类节目，情绪容易激动，引起交感神经兴奋，儿茶酚胺分泌量增高，使心脏活动加强，心肌耗氧量增

加，血压就会增高，在这种情况下，有诱发心绞痛、心肌梗死的可能。有的甚至会引起血压骤升，诱发脑血管意外。如果一定要看，那就必须控制好自己的情绪，当出现惊险、紧张的时刻时，应离开电视机，到室外散步，或者将电视调为静音，然后边听音乐边看电视。

➡ 洗澡时要注意的事项

控制好水温

专家指出，泡热水澡的时间不能过长，因为浴室内温度的升高会使全身毛细血管扩张，大量血液扩张了体表的血管，心、脑等器官的血液就会相对减少，患有高血压的老年人，极易发生中风和心肌梗死。因此，高血压患者在洗澡时要控制好水温。专家建议，高血压患者在 39~40 度的温水中洗 20~30 分钟，血压会比洗澡前降低 5~20 毫米汞柱。

控制好时间

高血压患者不宜长时间泡澡，避免发汗后体能消耗大，加重心脏负担，严重影响血压。热水淋浴也应该掌握在 15 分钟左右。

忌长时间泡澡

长时间泡热水澡，会使皮肤的毛细血管扩张，易引起大脑暂时性缺血，严

重时可晕倒，对于高血压患者来说，尤其是中老年高血压患者，还易诱发中风。因此，高血压患者不宜长时间泡澡，最好控制在半小时以内，中老年高血压患者最好不要泡澡，而宜坐高凳冲浴。

忌匆忙从浴盆中出来

沐浴时突然站起来有时会出现眩晕、摇晃的现象，这是因为入浴时下降的血压突然上升又再下降造成暂时性脑缺血的结果。因此，高血压患者在洗完澡后一定要缓缓站起。

忌浴后用冷水淋身

对高血压患者而言，不宜浴后用冷水淋身，因为高血压患者的血管柔软性较差，如果淋冷水，突然让血管收缩，这对身体是非常危险的。

忌洗澡水满至颈部

水满到颈部时，水压就会使血压上升，而且和下肢不同的是，只要对上肢稍微刺激，就会使血压上升，所以将手放在热水外面是非常聪明的入浴法。

忌热水澡和蒸气浴

水温超过 43 度的沐浴会让心脏的负担增加约 20%，蒸气浴有时甚至会高达 100 度，出汗多使血液黏度提高，高血压发作的危险性也相应提高。

忌饭前、饭后半小时内入浴

入浴可使血液循环到皮肤，使血压下降，但下降的血压会因饮食而上升，血压忽上忽下，就会对末梢血管形成负担。

洗头降压法

高血压患者洗头时，用十个手指头从头顶前额四周到后颈来回轻轻地旋转按摩，每次 20~30 转，当然也可以用梳子梳头。这样做可以刺激头发神经末梢，通过大脑皮层促进头部血液循环，改善头皮营养和皮脂分泌，有利于新陈代谢和神经功能的调节，可松弛紧张状态，使头脑清醒、全身舒适，从而降低血压。

就寝前的注意事项

换上轻便的衣物

回到家后，应该换上轻便的衣物，



手指梳头有利于控制血压

这也在精神上给繁忙的一天画上句号，从而彻底放松自己，享受生活。

用带子替换橡皮筋

橡皮筋无法调整松紧度，因此内裤和袜子的松紧带常常会在皮肤上留下深深的印痕。如果将橡皮筋换成带子，就可以自己调节带子的松紧度，让衣服更舒适。

防止衣物摩擦引起血液循环不畅

不仅紧束的衣物会使血压上升，皮带、内裤、吊袜带、手表带等会与皮肤产生摩擦的物件都会成为皮肤血液循环的障碍，如果不从这些束缚中解脱出来，就会使高血压成为常态。

高血压患者如何过性生活

性生活会使血压升高

男性在性生活开始阶段的兴奋期，血压稍有上升，待进入性交持续期时，呼吸、心跳加快，血压升高，此时，收缩压会升高 20~80 毫米汞柱，进入性高潮时，呼吸可加快到每分钟 40 次，心跳可加快到每分钟 180 次，收缩压可升高 40~100 毫米汞柱，舒张压升高 20~50 毫米汞柱。因此，高血压患者在过性生活时要特别慎重。

高血压对“性”有什么影响

如果因为过性生活会使血压升高而压抑高血压患者的性欲，他们就可能因为欲望未被满足而感到焦虑不安，在过度幻想下也会使血压升高。有些妻子担心丈夫的高血压而变得神经质，不配合丈夫的性需求，其实这样会导致患者心烦意乱，血压升高。

高血压患者在不同时期怎样过性生活

● I 期高血压患者

对于 I 期高血压患者，没有必要禁止性生活，每 1~2 周可进行 1 次性生活，但在性交时应避免过分激动，性交动作不可过于激烈，性交时间不宜持久，避免在酒后、饱食、饱饮后性交，避免性交时的憋气动作。

● II 期高血压患者

II 期高血压患者，在性交时血压可上升许多，如果平时基础血压值就高，性生活时血压上升也就高，如果不在药物保护下有节制地进行性生活，就有可能诱发高血压危象或脑血管意外。

每次性生活之前可先服用 1 次降压药，性交次数以每 2~4 周 1 次为宜，更应避免激烈、长时间的性生活。万一在性生活过程中出现头痛、头晕、心慌、气急等症状，就要暂停性生活，千万不可勉强性交，此时应卧床休息，

并及时增服 1 次有效的降压药片。

● III 期高血压患者

III 期高血压患者，因伴有明显的心脑肾并发症，血压持续升高，难以下降，应停止性生活，可用爱抚来代替性交，使夫妻双方生理上得到满足。

➔ 保证充足的睡眠

创造舒适的睡眠环境

适当的室温和湿度、安静的环境、适当的寝具，具备这三个条件的卧室可以使高血压患者身心镇静、血压稳定，从而获得充足的睡眠。

卧室的温度以 22~23 度为宜，湿度则以 60% 最舒适。

需注意的是，太重的棉被和过高的枕头也是促使血压提升的原因。

除此之外，卧室窗帘的颜色、隔音效果、睡衣有无束缚感等都需要注意。

睡眠的最佳时间

高血压患者要保证充足的睡眠时间，通常为 7~8 个小时，老年人可适当减少到 6~7 个小时。

中午小睡：高血压患者在吃过午饭后，应小睡片刻，一般以半小时为宜，老年人可延长半小时。如果没有条件卧睡，则可仰坐在沙发或椅子上闭目养神，让全身放松，这样有助于降低血压。

晚上睡眠：晚上入睡时间与晚餐时间要掌握好，睡眠的最佳时间应该在吃完晚餐后的4小时左右，这时胃里的食物大都已经消化完毕，睡眠时不会给肠胃造成负担。

就寝要有规律

高血压患者应该做到按时就寝、按时起床，生活有规律，按照自己的生物钟节律来作息和活动，这样才有利于预防高血压并发症的发生。

睡眠应该做的三件事

1. 睡前喝一杯白开水或牛奶，可补充水分，防止血液黏稠，预防意外发生。
2. 老年高血压患者和严重高血压患者需准备尿壶以及早上起床时使用的贴身衣物、袜子、血压计等，有高血压患者的家庭，在冬季睡眠期间，暖气不要关掉。
3. 按时睡觉，养成上床前用温水烫脚的习惯，然后按摩双脚心，促进血液循环，有利于解乏。

促进睡眠的良方

● 生活规律有助于睡眠

即使没有睡意，也要养成在相同时刻上床睡觉的习惯，习惯养成后，就可以使人自然入睡。

● 睡前散步

睡觉前散步10分钟，可促进血液循环，身体和脚也会温暖起来，这样有助于睡眠。此外，睡前喝一杯牛奶也有助于入眠。



卧室的温度、湿度要适宜

专家提醒

女性高血压患者的性生活如何过

由于女性在性生活中体力消耗较少，血压上升的幅度也不太高，所以对女性高血压患者的性生活可以适当“放宽政策”：Ⅰ期高血压女患者可以和正常人一样过性生活；Ⅱ期高血压女患者可以有节制地过性生活；Ⅲ期高血压女患者可以在药物保护下有节制地过性生活，只是性交时不宜过度兴奋，不一定要达到高潮，以免血压过度增高发生意外。

● 节制娱乐

高血压患者一定要节制娱乐活动，如下棋、打麻将、打牌等，通常以1~2小时为宜，另外，要学会控制情绪，坚持以娱乐为目的，不可计较输赢，不可过于认真或激动，否则会导致血压升高。

● 听音乐

音乐是没有任何副作用的安眠药。摇篮曲、钢琴曲等都有镇静作用。如果由于兴奋无法入眠，可将音乐声开大，再慢慢转小，催眠作用非常显著。

➔ 半夜补充适量的水

高血压患者容易在清晨发生中风和心脏病，有的专家认为这与夜间缺水相关。研究表明，高血压患者半夜醒来时适量饮水，可降低血液的黏稠度，对预防血栓形成非常有益。

水是最好的天然利尿剂，只要高血压患者排尿充分，做到增加饮水量，就不需要利尿剂。

水的硬度与高血压的发生紧密相关。研究发现，硬水中含有较多的钙、镁等微量元素，它们是参与血管平滑肌细胞舒缩功能的重要调节物质，如果缺乏，就会使血管发生痉挛，最终引发血压升高。因此，高血压患者要尽量饮用硬水，如深井水、天然矿泉水等。



高血压患者可在半夜醒来时适量饮水，水温不可过热或过凉，温开水最佳

高血压专家问答

Q 打鼾为何会导致高血压

打鼾时，呼吸有可能会短暂停止。引起呼吸暂停的原因很多，如上呼吸道阻塞性病变、老年人心力衰竭、慢性肾功能不全、中枢神经系统病变等。当呼吸反复暂停时，就会导致机体缺氧及二氧化碳潴留，进而引起肺动脉高压、右心功能不全。当中枢神经系统缺氧时，又会导致交感神经兴奋，从而释放肾上腺素升压物质，致使周围血管收缩，最终使血压上升。

Q 为何高血压患者更易患阳痿

由于性交会带给高血压患者某些不适，加重患者对性生活恶化疾病的担心，加之其对既往性交失败易产生心理障碍，这种心理负担和焦虑情绪是导致高血压患者发生阳痿的主要因素。

要减轻性生活时给高血压患者带来的不适，首先要降低血压，在应用降压药前最好监测一下患者24小时内的血压变化情况。这些数据可告诉患者能否进行正常的性生活。高血压患者患阳痿后要注意以下几点：

- 1.心情舒畅，避免情绪紧张。
- 2.饮食清淡。避免高脂，减盐限酒，常食蔬菜及含蛋白质丰富的食品。
- 3.坚持运动，每周5次，每次40分钟以上。
- 4.减少或改换对性功能有影响的药物，避免药物性阳痿的发生。

高血压专家问答

Q 高血压患者如何度过炎热的夏季

闷热的夏天可能引起高血压患者的血压急剧上升。从炎热的户外突然走进有冷气的室内，血压也会由于温差而急剧上升，还容易引起心、脑血管急症。天气炎热时，高血压患者要注意以下问题：

1.避免出汗过多。避免过多活动、做过量运动或家务劳动等。因为大量出汗和过度呼吸都可以使体内水分丢失过多，极易引起脑血管急症。

2.经常补充水分。要注意补足水分，即使感觉不太热时也要常喝水。夜间要在床旁摆放水杯，半夜醒来时适量喝点水。因为有研究证明，高血压患者容易在清晨发生中风和心脏病，这与夜间缺水有关。

3.坚持饮食治疗。酷暑炎热常使人食欲下降，所以高血压患者在夏季要格外注意饮食调整，注意营养搭配，多吃蔬菜水果。

4.调整降压药物。研究发现，有些高血压患者夏天的血压偏低，所以在夏季，高血压患者需要在医生指导下，调整降压药物剂量，避免血压过低而发生意外。

5.保证正常睡眠。夏天高温炎热易使人难以入睡，或导致睡眠质量下降，高血压患者会出现夜间血压升高的情况。所以，高血压患者一定要做好防暑降温的措施，保证充足睡眠。

Q 服用避孕药会引起血压升高吗

对高血压患者来说，如果口服避孕药，就应经常测量血压，及时发现是否存在血压升高的趋势。如果血压升高并难以控制，就应改用其他避孕措施。停药避孕药3个月后，如果血压仍高于140/90毫米汞柱，可以服用降压药进行治疗。总之，服用避孕药并有肥胖、年龄大等特点的女性，就应经常自测血压。

高血压专家问答

Q 夜尿频多是患高血压的症状吗

除了头晕、头痛等主要症状外，有时候夜尿频多也是高血压的发病信号，应该引起警觉。

因为血压增高后，一方面会损害肾小管功能，使尿的浓缩功能减弱；另一方面高血压会导致肾小动脉硬化。高血压肾损坏的主要症状就是夜尿频多。一般情况下，白天的尿量是夜间的3倍，起夜1~2次是正常的，3次以上就应该引起注意。

当然，夜尿频多还有些其他原因需要排除，如尿路感染、前列腺肥大、糖尿病、服用某些药物等，但临床上肾脏损害最多见的原因是高血压引起的。不忽略夜间尿频、尿量多这种身体异常的“小苗头”，才能尽早发现高血压，以取得更好的治疗效果。

Q 高血压患者能不能长寿

临床中有许多人患上高血压后，就认为高血压病目前无法彻底治愈，自己今生与长寿无缘了，于是就背上了沉重的思想包袱。其实绝大多数患者经综合治疗后均可使病情稳定，是可以长寿的。我们曾专门针对高血压患者做过一个关于长寿的调查，对1633例的高血压患者进行了长达20年的追踪调查，发现其中92%的人得了高血压以后依然正常生活，他们中间有76%的人年龄在66~81岁，有少数患者在82岁以上，其中只有8%的高血压患者死亡，可见并不是得了高血压就不能长寿，高血压患者能否长寿，主要取决于综合的治疗和健康的生活方式。所以患上高血压的朋友不要有心理负担，这样反倒对病情的控制不利。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话： (010) 88254396; (010) 88258888

传 真： (010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址： 北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编： 100036